

Docteur Pierre CHEVILLET

Chevalier de la Légion d'Honneur
Ancien externe des Hôpitaux
Médecin à l'Ecole Normale de Culture Physique
du docteur Georges Rouhet, de la F. M. P.

La Culture Physique pour tous

Force, Beauté, Santé.

Pédagogie de la **Gymnastique des Organes,** invention géniale du professeur Desbonnet.

Cinésiologie, science de l'exercice physique, par le docteur **Pierre Chevillet,** avec la collaboration technique et iconographique du professeur Desbonnet, fondateur de la Culture Physique en Europe en 1885. Créateur de la Gymnastique des Organes.

PENSEES

« Si vous voulez être grand et fort, inspirez-vous de la vie des hommes qui furent des génies bienfaisants. »

Dr Victor PAUCHET.

« Il n'y a pas de tonique moral plus efficace que l'exemple d'une grande vie consacrée entièrement au bonheur des humains. »

Dr Victor PAUCHET.

L'Antinoüs du Belvédère.
Idéal du culturiste, possédant les qualités de l'athlète complet : beau, fort, résistant, souple, grâcieux et en parfaite santé.

LIBRAIRIE ATHLÉTIQUE ET HYGIÈNIQUE DE
"La Culture Physique"
48, Faubourg Poissonnière — PARIS-Xe
Téléphone : PROVENCE 21-97

Ouvrages du même auteur

OUVRAGES DU DOCTEUR CHEVILLET

En collaboration avec le professeur Desbonnet

Comment on obtient la force physique et la santé (5e édition). (*Epuisé.*)
La Gymnastique des Organes (3e édition). (*Epuisé.*)

OUVRAGES DU PROFESSEUR DESBONNET

Editions de la Librairie Athlétique et Hygiénique de la Culture Physique

Culture physique, Hygiène physique et morale

La Force Physique (8e édition). (*Epuisé.*)
Comment on devient Athlète (9e édition).
Pour devenir belle... et le rester (2e édition). (*Epuisé.*)
Pour devenir fort... et le rester. (*Epuisé.*)
Un coup de tocsin avant le glas.
Huit minutes d'exercices physiques journaliers pour obtenir la santé.

Biographies anecdotiques, Athlétisme et Sports

Les Rois de la Force. (*Epuisé.*)
Les Rois de la Lutte. (*Epuisé.*)
Petits jeux athlétiques de société. (*Epuisé.*)

Ouvrages en collaboration avec le docteur Georges Rouhet, de la F.M.P. et le docteur Chevillet

L'art de créer le pur-sang humain. (*Epuisé.*)
L'art de prendre le bain turc chez soi.
La Gymnastique des Organes.
Comment on obtient la force physique et la santé. (*Epuisé.*)

Ouvrages en collaboration avec Albert Surier

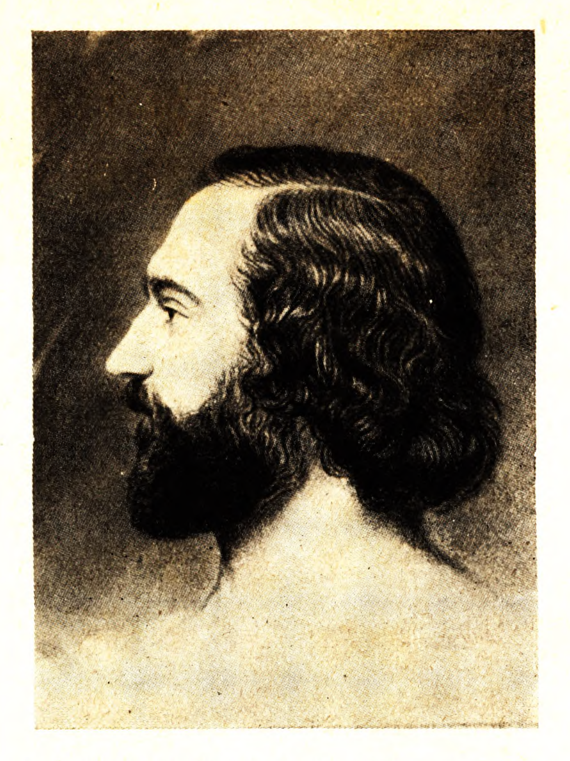
Comment on devient beau et fort ((20e édition).
La force pour tous (2e édition). (*Epuisé.*)
La santé par dix minutes de culture physique chaque jour. (*Epuisé.*)
Forts par la culture physique (2e édition).
Manuel de culture physique militaire. (*Epuisé.*)

Ouvrages en collaboration avec Dubois, Pierre Marie, et Clause

Force et Santé pour tous. Le triomphe de la culture physique. Pour qu'arrive le règne de la santé.
Comment on devient champion de la force. (*Epuisé.*)
L'art de devenir fort et bien portant. (*Epuisé.*)

Revues hebdomadaires, bi-mensuelles et mensuelles illustrées

L'Athlète, en 1896 (*fondateur*).
L'Education Physique (*fondateur*).
La Culture Physique (*fondateur*).
La Santé par les Sports (*fondateur*).
La Boxe et les Boxeurs (*fondateur*).
Rédacteur au journal *L'Auto*, dès sa fondation, en 1900.



La belle tête de TRIAT, l'apôtre de la gymnastique hygiénique, athlétique, sportive (civile et militaire)

La Culture Physique pour Tous

Ouvrage dédié à la mémoire de TRIAT (1812-1881), auteur génial du plan de l'Ecole Normale de Gymnastique de l'île de Billancourt (civile et militaire)
et
au docteur G. ROUHET, fondateur de l'Ecole Normale de Culture Physique.

La Culture Physique pour Tous

CINESIOLOGIE

Science du mouvement par le docteur P. Chevillet, avec la collaboration technique et iconographique du professeur Desbonnet, fondateur de la Culture Physique en Europe en 1885. Créateur de la Gymnastique des Organes

Ouvrage destiné principalement aux personnes qui désirent embrasser la carrière d'instructeur de culture physique et apprendre la méthode de Gymnastique des Organes, *des professeurs Desbonnet et Rouhet.*

A l'Ecole Normale de Culture Physique du docteur Georges Rouhet

de la Faculté de Médecine de Paris

Librairie de la Culture Physique

48, *rue du Faubourg-Poissonnière,*
Paris (X^e^)
· *Téléphone : Provence* 21-97



Le Docteur PIERRE CHEVILLET
Membre de la Commission médicale de la Fédération Française de Culture Physique.

Dr Pierre CHEVILLET

de la Faculté de Médecine de Nancy
Ancien externe des hôpitaux
Chevalier de la Légion d'Honneur
Croix de Guerre avec palme
et étoile de vermeil
Médaille des Epidémies
Ancien Médecin
du 416e *Régiment d'Infanterie*
Campagne de Syrie
Médecin à l'Ecole Normale
de Culture Physique du Dr Rouhet

Professeur DESBONNET

Doctor of Science / *Doctor of Medecine* } *h. c.* } *New-York*

Médecin Gymnaste de l'Institut Royal et Central de Gymnastique de Stockholm
Chevalier de la Légion d'Honneur
Grande Médaille d'Or du Ministère de l'Hygiène
Officier d'Académie, Conférencier en Sorbonne
Membre adhérent de la Société des Gens de Lettres de France
Délégué au Congrès International d'Education Physique
à l'Exposition Universelle de 1900
Chargé de mission pour l'étude de la Gymnastique Médicale à l'Etranger
Président d'honneur de la « Fédération Française de Culture Physique »

Docteur Pierre CHEVILLET

de la Faculté de Médecine de Nancy. Ancien externe des hôpitaux
Chevalier de la Légion d'Honneur
Croix de Guerre avec palme et étoile de vermeil
Médaille des Epidémies
Ancien Médecin du 416e Régiment d'Infanterie (campagne de Syrie)
Médecin à l'Ecole Normale de Culture Physique du Dr Rouhet

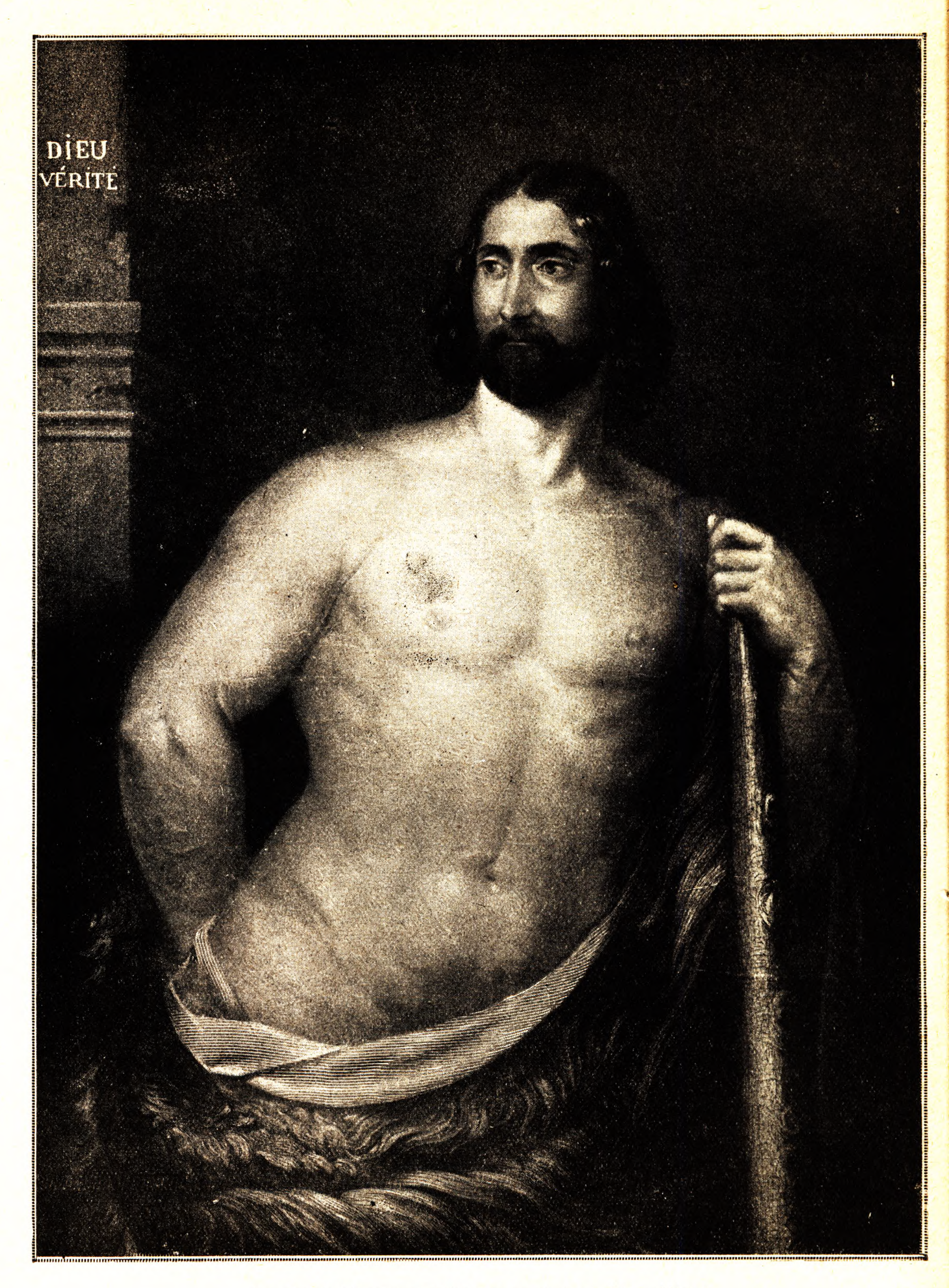
La Culture Physique pour tous

FORCE,
BEAUTÉ,
SANTÉ

1941

LIBRAIRIE ATHLÉTIQUE
de "LA CULTURE PHYSIQUE"
PARIS
48, Faubourg Poissonnière, 48

Téléphone: PROVENCE 21-97



Le génial éducateur TRIAT et sa devise : Dieu, Vérité.

Pensée de Pascal

Notre nature est dans le mouvement. Le repos entier est la mort.

MAIS QUEL DOIT ÊTRE CE MOUVEMENT ?

Il doit être l'exercice méthodique, dosé, progressif, individuel, c'est-à-dire approprié aux besoins physiologiques de chacun. L'excès en tout étant un défaut, il ne peut être question de sports qui tous mènent à la compétition, à l'outrance, au record, à la gloriole, puis au professionnalisme, enfin à la déchéance sociale, quand l'âge de la retraite sonne (à 30 ans, on est trop vieux pour le sport).

La Gymnastique des Organes permet de prendre soin de ses organes pour la santé, la beauté, la vigueur et développe l'intellectualité qui, elle, est étouffée par l'excès d'exercice. Avec la Culture Physique, ne redoutons pas cet excès puisque cette Culture Physique est le juste milieu de l'exercice et la dose qui convient sans souci de la galerie, du record, et sans aucun spectateur, qui, toujours, encourage trop l'exécutant, excite son amour-propre mauvais conseiller et provoque des abus toujours préjudiciables à l'organisme.

ESSAI CULTURISTE POUR LE RÉTABLISSEMENT ET L'ENTRETIEN D'UNE SANTÉ PARFAITE

La vie organique normale est la résultante d'une multitude de mouvements divers, bien réglés.

Il est très sage, très logique de reconnaître que cette vie, c'est-à-dire la santé intégrale, peut et doit être entretenue par des mouvements non exécutés au hasard, mais adaptés à l'anatomie, à la physiologie des organes.

L'étude et l'exécution de tels mouvements constituent la culture physique scientifique, dont la base est la *Gymnastique des Organes.*



Le cerceau, la boxe et le pancrace, le chant et la musique, le ballon, le javelot, le tir à l arc l'entraînement au métier militaire sur le champ de Mars, le disque, la natation. L'entraînement chez les Grecs ne nécessitait pas de stades luxueux, ils nous ont légué les plus beaux modèles d'humanité que nous admirons encore aujourd'hui en statues dans nos musées. Ce ne sont pas les stades luxueux qui développent, ce sont les exercices dosés, progressifs et scientifiques qui font les hommes forts. La jolie boîte qui enveloppe le sérum sauveur ne joue aucun rôle dans l'activité du médicament.



Une leçon d'anatomie du Dr ROUHET à son école de plein air aux Rouhet.

PROLOGUE

La culture physique a ses racines dans les connaissances du monde antique si admiré en théorie, si peu imité en pratique.

Le monde antique possédait plus de science que nous lui en supposons.

Après la vague des barbares sur ce monde qui disparut, nous avons retrouvé, au cours des siècles, ses connaissances.

Perfectionnons-les.

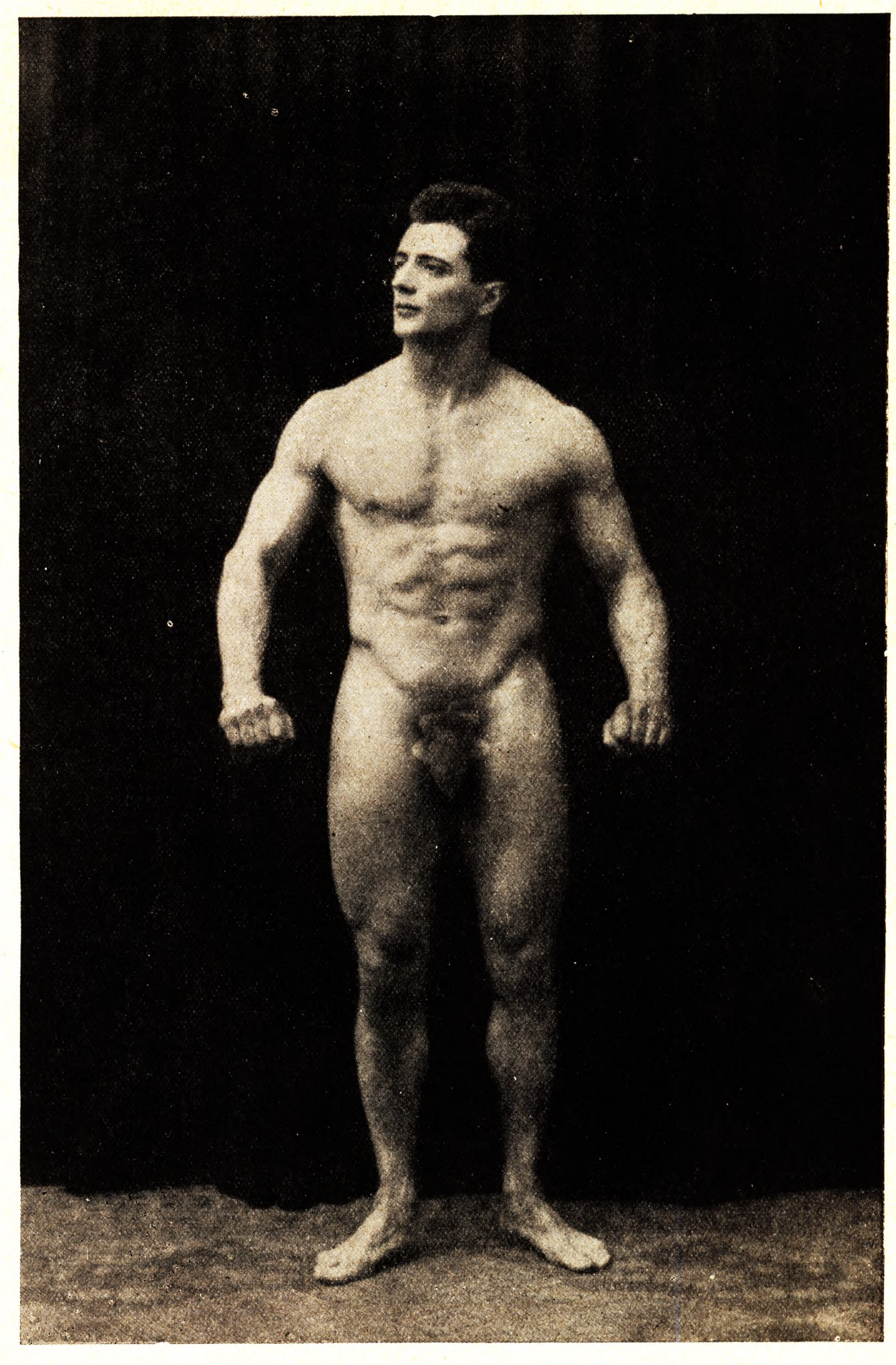
Et profitons de l'expérience passée pour ne pas suivre à nouveau sa voie de dégénérescence physique, pour maintenir notre santé, car toutes les existences, tous les progrès ont pour base initiale : la santé.

HISTORIQUE

Une question peut être posée au sujet de la santé : Pour quelle raison les hommes anciens, ignorant la vraie physiologie, la circulation fermée du sang, etc., etc., les microbes, les vaccins, les sérums, ne furent-ils pas tous tués prématurément par les maladies et les épidémies ? Ces êtres étaient résistants, bien portants. La lecture de leurs historiens, la vue de leurs temples (Angkor, Héliopolis, etc...), l'examen de leurs peintures et sculptures nous enseignent que leurs artistes jouissaient d'esprits équilibrés, que leurs corps étaient sains, beaux, robustes.

Cette réalité est connue concernant les classiques égyptiens, grecs, romains. Observons les Chinois, dont les empereurs, respectant l'obligation des contractions musculaires pour favoriser le mouvement des liquides, des semi-liquides, des gazs dans les organes, commandaient les exercices militaires et la respiration profonde à leurs sujets, afin de lutter contre les maladies. Les savants de la Chine connaissaient les bons effets des inspirations complètes, pratiquées le matin dans l'air pur, inspirations destinées à stimuler les fonctions ralenties et la circulation; ils estimaient les effets hygiéniques et curatifs des massages, frictions, pressions, percussions, vibrations; ils admettaient la solidarité des phénomènes physico-chimiques et psychiques de l'être humain.

Leurs voisins, les savants hindous n'avaient pas de médecins; or ils n'étaient



A. ROLET, culturiste, athlète complet et champion haltérophile.

pas malades grâce à leurs exercices physiques et à leurs respirations complètes, estimées purificatrices de tout l'organisme.

Les sages antiques enrobèrent leurs méthodes dans des préceptes de religion, car ils furent psychologues; ils surent que, sans ordre religieux, ils ne seraient pas crus et obéis par les populations. Le savant Confucius chassa les idées fausses, éduqua l'esprit et les organes dans l'unité du corps humain. En son temps, la lutte contre la maladie était physique grâce aux respirations complètes, frictions, pressions, percussions, vibrations, contractions musculaires, bains de sable, puis à l'escrime, à la lutte, etc...

Mais la science chimique se développa. Les paresseux physiques se réjouirent de ses découvertes. Or les médicaments chimiques n'ont pas supprimé la pathologie, n'ont pas guéri tous les malades. La médecine contemporaine, si souvent impuissante avec ses formules chimiques, méprise trop les contractions musculaires raisonnées, simples.

La vie est une synthèse de mouvements : c'est par une synthèse de mouvements soumis à des règles que certains maîtres voulurent l'entretenir saine. Cette méthode fondamentale, sûre, fut basée sur l'anatomie, la physiologie. Les mouvements actifs furent préférés aux passifs.

Attention au danger consécutif à une application défectueuse !

Pratiquée avec sagesse cette théorie physique a guéri des tuberculoses, fut le remède prophylactique des scrofules, des névralgies, de la goutte, de l'arthrite, des déviations de colonne vertébrale, des maladies mentales, de la chorée, des paralysies, des hernies, des constipations, d'une mauvaise circulation dans les extrémités, des troubles de l'innervation solaire, des estomacs déficients, de l'asthme, de la chlorose, de l'hystérie, de l'hypochondrie, des inflammations chroniques, etc., etc..., elle retarda la vieillesse, les ictus... Des Allemands guérirent la mélancolie, la folie, la paralysie, la surdité et autres affections par flagellation, par percussion. Les physiologistes reconnurent que les sauvages, ignorant notre science médicale, se conservaient en bonne santé grâce à leurs mouvements. Mais de trop nombreux esprits, ignorant la médecine, voulurent établir des méthodes et se trompèrent, accordèrent à l'exercice quelconque un crédit sanitaire mal étudié, parfois insuffisant, parfois exagéré. Les médecins méconnurent l'action intime des médicaments, des eaux minérales, action nécessairement physique pour devenir efficace. De plus, remarquant la déchéance de certains êtres faibles et victimes de leurs efforts musculaires démesurés, non proportionnés à leur résistance organique, êtres devenus les proies de la phtisie, de l'hypochondrie, de la langueur, de la faiblesse d'esprit, de la séparation maladroite établie entre l'unité des exercices et l'unité physiologique, ils ne comprirent pas la vraie faute imputable, non à la contraction musculaire elle-même, mais au choix et au dosage défectueux. En effet, les faibles, les phtisiques, les hypochondriaques ne doivent pas pratiquer inconsidérément la voltige, le pugilat, le disque.

Quelques maîtres parurent comprendre la nécessité de l'adaptation des exercices à chaque anatomie organique et réclamèrent, en plus, un parallélisme entre les cultures du corps et de l'esprit; mais ils ne surent pas fonder une bonne méthode applicable à toutes les constitutions diverses. Quelques-uns avaient même suivi une orientation professionnelle très différente (un d'eux était professeur de mathémati-

ques). Ignorant les réalités physiologiques, ils se trompèrent sur les résistances, les besoins des organes. Certains théoriciens manifestèrent quelque brutalité, ils traitèrent par la flagellation la mélancolie, la folie, la paralysie, la surdité et autres maladies. Un d'eux, ayant compris le parallélisme du développement organique et cérébral, imposait trois heures d'exercices quotidiens. Il exagérait. Une nouvelle conception aussi mauvaise naquit de cet excès: l'abandon de l'exercice. Plus tard, les hommes, recommençant les contractions musculaires systématisées, suivirent une méthode très incomplète et l'appliquèrent avec une esprit mathématique trop rigide. Le corps humain fut comparé à une mécanique inerte. L'erreur parut nette. Puis les maîtres s'occupèrent avec un soin trop exclusif des constitutions robustes, brisèrent ou négligèrent les faibles, méconnurent le perfectionnement de la résistance physique aux maladies et la culture du terrain cérébral, intellectuel. Durant un long temps, les esprits ignorèrent la réparation spontanée, autochtone du corps humain, cultivé selon un rythme normal et harmonieux. Ils furent trop séduits par la vigueur athlétique très distincte de la résistance sanitaire.

La renaissance historique avait été trop limitée à la littérature et, malgré les efforts de quelques maîtres, n'avait pas été appliquée aux connaissances antiques sur la cinésie. Une méthode courte, simple, praticable en tous les lieux habités, par tous les êtres, méthode constituée de mouvements artificiels correspondant aux mouvements physiologiques naturels était nécessaire. Il fallait cultiver, grâce à elle, le système nerveux des citadins, appareil qui gouverne, accélère, modère les réactions organiques.

Une position immobile n'exclut pas tous les mouvements, car les cellules organiques travaillent. Ces mouvements primordiaux doivent servir de base à une conception gymnastique juste.

Jusqu'à l'entrée de Desbonnet dans cette carrière une méthode aidant ces fonctions, respectant leur interdépendance, la finesse et l'équilibre intellectuel n'était pas encore établie pour le « quidam » civil, désireux de remplir son mandat sur terre, de consolider et entretenir sa santé indispensable à la réussite. La science du mouvement artificiel correspondant au mouvement anatomo-physiologique, effort artifiel praticable par tous et par toutes en tous lieux : tel fut l'objet des recherches effectuées par Desbonnet.

Dr Pierre CHEVILLET.

ESSAI CULTURISTE DESTINÉ AU RETABLISSEMENT ET A L'ENTRETIEN D'UNE SANTÉ PARFAITE

Il faut avoir le courage d'étudier et d'admettre certaines vérités. Nos contemporains formulent la maxime suivante : « L'hygiène évite les maladies; la médecine les guérit ».

L'hygiène a permis l'élimination hors l'Europe des épidémies si meurtrières aux temps anciens et au moyen âge; elle facilite la limitation des maladies contagieuses destinées à leur radiation du cadre pathologique; elle favorise la résistance passive des individus à l'éclosion des affections; mais ni l'hygiène, ni la thérapeutique par vaccins et sérums n'ont supprimé de la société humaine la maladie individuelle, la faiblesse constitutionnelle, la mortalité précoce, etc., les hôpitaux, les médecins, les pharmaciens.

Suivons donc une route différente de cette voie classique trop empirique, insuffisante, appelée l'hygiène passive. L'accomplissement d'une telle recherche nous entraîne à des conceptions philosophiques. Imitons la conduite d'un sage devenu célèbre par sa formule: la table rase concernant le passé. Faisons « table rase » des conceptions précédentes et réfléchissons, comme Descartes, sur les réalités dont nous sommes sûrs.

Un principe est indiscutable: la vie organique normale est la résultante d'une multitude de mouvements divers bien réglés et s'harmonisant entre eux. Ces petits mouvements édifient la synthèse des fonctions organiques, des fonctions musculaires, des fonctions spécifiques, inhérentes aux glandes à sécrétions internes qui équilibrent tout l'ensemble musculo-organique.

Une science réaliste est nécessaire au développement le meilleur, à l'entretien parfait des fonctions vitales saines. Elle a pour base l'admission pratique de l'intégrale harmonie des divers appareils. Soyons assez sages, assez logiques pour entretenir l'accord de tous nos systèmes et de toutes leurs fonctions. Les mouvements destinés à l'entretien de la santé ne doivent pas être exécutés au hasard d'une idée

subite ou d'une compétition; ils doivent être adaptés à l'anatomie et à la physiologie.

Aucune vérité scientifique n'est livrée à la fantaisie de l'exécutant. Le polytechnicien exécute ses calculs selon les règles mathématiques; le physicien, le chimiste obéissent aux lois physico-chimiques pour réussir leurs expériences. Le biologiste a même poussé ses recherches jusqu'à l'étude extrême de la vivisection, pour connaître les lois de la vie.

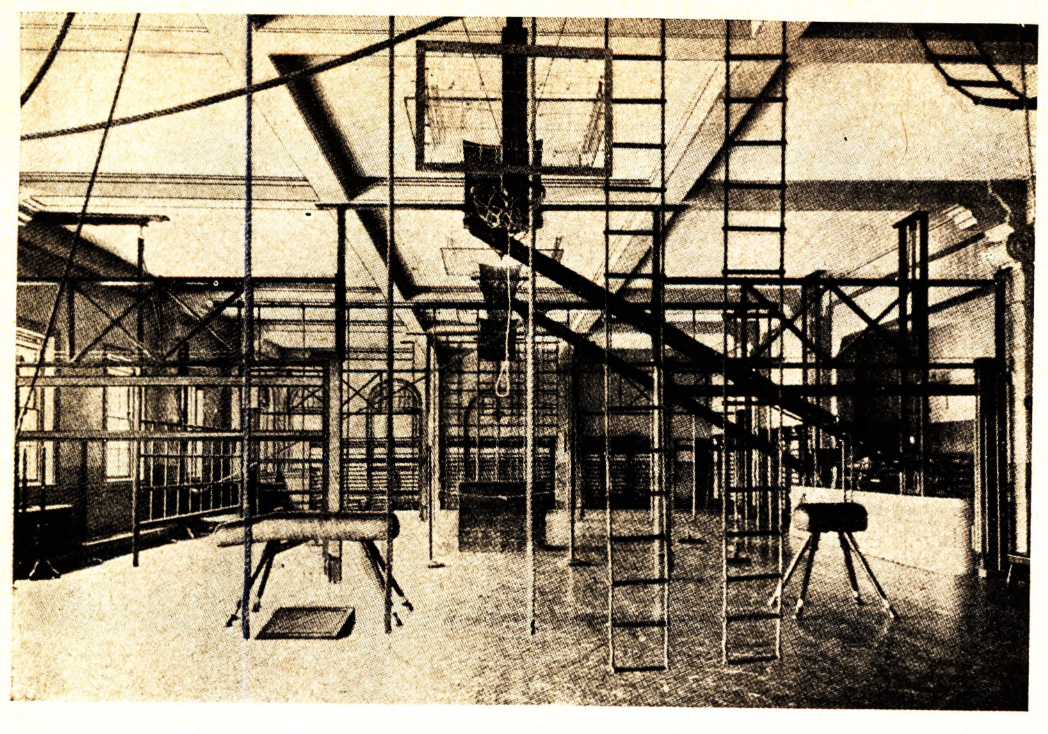
Le médecin soigne son malade en se souciant des lois morbides, car les affections suivent des lois. Donc le développement parfait du corps bien portant doit être soumis à des lois anatomo-physiologiques.

La culture physique scientifique (plus scientifique que la thérapeutique expérimentale) est basée sur l'étude et l'exécution des mouvements conformes à ces lois; sa pratique est la gymnastique organique suivant les formes et les rapports anatomiques.

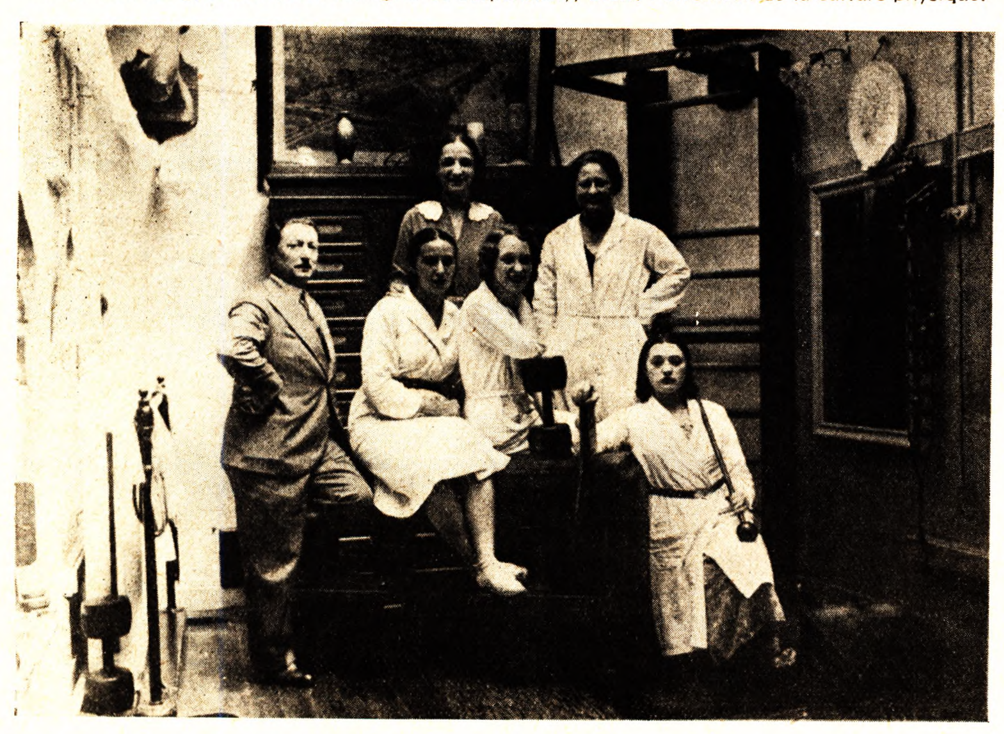
Ah! les citoyens, qui prononcent si facilement le mot : loi, au cours d'une discussion avec quelques braves gens ébauchant une défense légitime mais maladroite contre d'adroits farceurs capables d'abuser de leur simplicité honnête, ces citoyens, devraient respecter la loi naturelle régissant le développement intégral de leur corps. Cette loi est contenue dans une science contemporaine, notre culture physique, dont la base est la *Gymnastique des Organes* selon l'anatomie, la physiologie et qui est établie sur la *tabula rasa* concernant le passé pathologique et médicamenteux, le présent de compétition et de mépris organique.

Profitons des découvertes anatomo-physiologiques exploitées par les savants du XIXe siècle. J'insiste sur notre devoir sanitaire: pratiquons avec scrupule les mouvements inhérents aux organes, aux appareils physiologiques, mouvements bien déterminés par les lois inéluctables de la saine nature. Ce déterminisme existe sous le masque de la liberté concernant nos contractions musculaires. Il est méconnu par les esprits faux qui se croient libérés des lois anatomo-physiologiques après avoir prononcé le mot contemporain, très à la mode: liberté, mais ont sur cette réalité une conception inexacte. Malgré toutes les révolutions les hommes sont toujours soumis à des lois sociales formulées par les Parlements et même existant hors les institutions humaines. Et ces hommes non libres voudraient méconnaître les lois naturelles de l'organisme! Ils les violent; ils en sont punis par la maladie, la faiblesse, la dégénérescence. Mais, si la punition existe, la récompense doit aussi favoriser les être obéissants aux ordres du Créateur, qui a façonné le corps humain. Ces ordres naturels sont inscrits à la « Culture physique » scientifique; leur application a pour base la *Gymnastique des Organes* suivant l'anatomie. Leur effet est une santé robuste contre les intempéries, contre la vieillesse précoce, contre les microbes et les fatigues inhérentes à la vie active. Leur législateur est l'homme qui a étudié l'anatomie, la physiologie, d'une part, les insertions et directions des fibres musculaires, les fonctions des muscles sur les organes, d'autre part.

Cette définition logique nous incite à une étude plus attentive et à un respect particulier concernant les muscles thoraco-abdominaux, parois de la cage organique. Le hasard, l'impulsion, les dieux de la compétition aveugle et destructrice sont éliminés de cette méthode érigée en science sanitaire parfaite. Les mots: culture physique sont virtuellement suivis de l'adjectif : scientifique. Cette science enseigne les



Ce qu'était un gymnase (avec ses agrès de suspension), avant l'invention de la culture physique.



Le Professeur VALTIER et les monitrices de l'Ecole Normale de Culture Physique du Docteur G. ROUHET, de la F.M.P.

heureux mouvements pratiqués par les muscles thoraco-abdominaux, robe des appareils vitaux, selon l'anatomie des différents organes, des canaux excréteurs, selon les routes interorganiques suivies par les liquides sanguins, chylifères, lymphatique, urinaire, selon la route intestinale parcourue par les solides indésirables .

Cette base se manifeste très scientifique. La pharmacopée étant si souvent en faillite, essayons une méthode sanitaire plus rationnelle. Servons, nous-mêmes, grâce à nos muscles, notre santé sans utiliser le médicament dénué d'efficacité mathématique, mais véhicule de nocivité fréquente.

PROLOGUE

Une connaissance nouvelle apparaît-elle en notre temps ? Nous la retrouvons profondément enfouie, parfois altérée et frustre, dans le monde antique si admiré par les théoriciens, et si peu imité par les praticiens. Nous constatons son état embryonnaire dans quelques intellects contemporains demeurés clairs, dans ces cerveaux qui n'ont pas subi la surcharge d'une culture très vaste, quoique limitée, incomplète, trop orientée vers la seule chimie et imposée en ses détails jusqu'au surmenage obscurcissant toute clarté sur les simples et saines réalités.

Enfant, apprenant l'écoulement des sécrétions, des diastases, des aliments, de l'air, etc..., dans les canaux organiques, je songeais à la conception suivante: L'entretien de la santé consiste en une aide mécanique à cet écoulement pour la parfaite réalisation des fonctions. Les médicaments ne doivent pas être indispensables à cette aide, car la nature n'a pas institué un tel but de finalité à certaines plantes. Le procédé sanitaire efficace est praticable par tous les êtres humains : la santé étant constituée grâce à un ensemble harmonieux de mouvements, nos muscles thoraco-abdominaux peuvent effectuer ou diriger ces mouvements sur l'ordre de notre volonté. Et je me posais la question suivante: Pour quelle raison les hommes ont-ils institué des facultés de médecine, des cliniques, une pharmacopée trop vaste pour être assimilée tout entière par un cerveau humain ? Ma réponse fut une auto-critique: ce procédé de santé par le mouvement est trop simple, trop naïf ; s'il était juste, il serait pratiqué, enseigné par toutes les intelligences officielles.

Quel étonnement je manifestai, le jour où je connus la *Culture physique !* Ma conception avait été imaginée par des cerveaux pensant avant le mien. De plus, elle était appliquée, je m'inscrivis avec joie comme disciple du Maître culturiste. Ma raison de conduite était claire : A part la vaccino et la sérothérapie, thérapeutique limitée à un nombre restreint d'affections, notre génération n'a découvert officiellement aucune loi nouvelle concernant l'entretien, la thérapeutique complète du corps humain. D'autre part, la vaccinothérapie protège l'organisme contre l'activité morbide de certains microbes ; les sérums guérissent quelques maladies. Malgré ces deux progrès scientifiques, nous n'avons pas réalisé de grandes découvertes médicamenteuses, concernant le développement merveilleux des organes pour obtenir leur parfaite fonction et leur résistance assurée à la maladie, qui sévit toujours contre le genre humain.



Le culturiste, athlète complet, Tony SANSONE (Brooklyn N.Y.)

« Tout est dit », déclara La Bruyère. En effet, examinons ce sujet biologique. Vaincus par les Barbares, aux organismes robustes, les Anciens, fins, cultivés, nous ont laissé un nombre assez grand de sculptures et peintures magnifiques concernant leurs athlètes antérieurs à l'époque de compétition brutale et sanguinaire, pour que nous ne doutions pas de leur connaissance des formes extérieures parfaites du corps humain. — S'ils ignoraient encore la physiologie et l'anatomie organique, ils savaient entretenir leur corps en parfait état de rendement sain.

Et nous, fiers de nos connaissances modernes si précises, nous manifestons une infériorité plus accentuée que celle de nos pères ignorants, au sujet du développement et de l'entretien de nos appareils. Mais, je répète l'affirmation de La Bruyère: Tout est dit. La culture physique a ses racines dans les connaissances antiques. En toutes les branches de l'activité humaine, les Egyptiens, les Grecs, les Romains jouissaient d'une science supérieure à celle que nous leur supposons. Ils savaient développer et entretenir leur corps.

Les découvertes réalisées dans les ruines de leurs cités nous étonnent. La marche progressive de cette humanité antique vers la vérité fut arrêtée par l'invasion des Barbares et la destruction consécutive. Après des siècles, nous avons retrouvé une parcelle des connaissances antiques, et, en particulier, leur culture sanitaire. Ne les laissons pas échapper. Perfectionnons-les et profitons de l'expérience passée, pour ne pas suivre, à nouveau, la voie de dégénérescence organique, pour maintenir notre parfaite santé, base initiale de toute activité, de toute vie féconde.

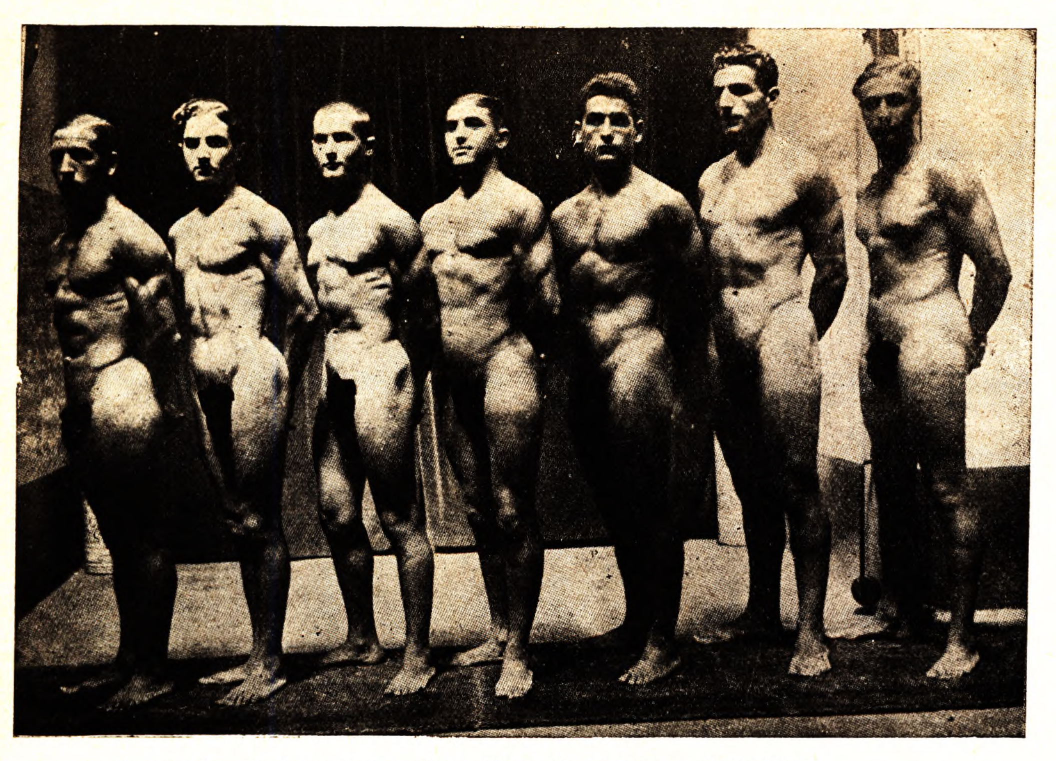
N'oublions pas que la solution d'un problème quelconque concernant toute science, toute théorie repose sur une vérité très simple, si évidente qu'elle paraît être une « vérité de La Palice ». Mais l'application de cet axiome devient une source d'erreurs, de controverses dues à une mauvaise compréhension.

Je crois l'intelligence humaine assez claire pour ne pas errer au cours de l'interprétation des réalités. Mais l'esprit humain est faible; sa lumière est obscurcie par l'intérêt immédiat; elle est vite déformée par d'autres esprits complètement fermés à la vérité, à la morale, aux conceptions saines, esprits toujours disposés « aux combines », complications, mensonges, intérêts pécuniaires entraînant, tous réunis, l'homme non vers le Bien, mais vers le Mal, vers la cause des calamités mondiales, quoique en réalité elle soit aussi le but et la nécessité de la vie: l'argent.

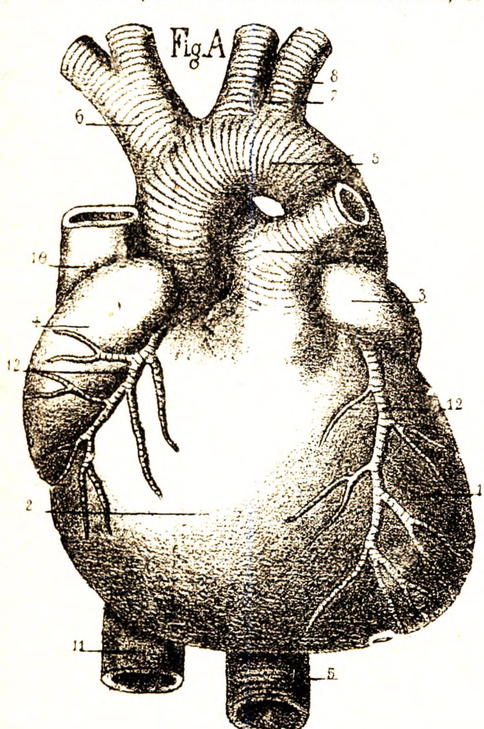
Au sujet du développement organique, j'insiste sur la pensée du grand esprit Pascal :

« Notre nature est dans le mouvement; le repos entier est la mort », mais quel doit être ce mouvement naturel ?

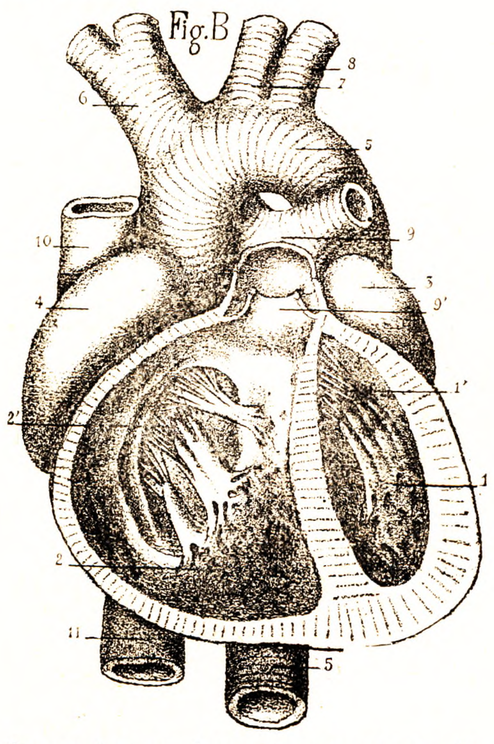
Desbonnet répond à cette question posée à la fin du règne moyenâgeux des hommes brutaux, doués de muscles vigoureux: La vie organique normale est la résultante d'une multitude de mouvements divers, bien réglés. Il est donc très logique, très sage de reconnaître que l'entretien de cette vie, c'est-à-dire la santé intégrale, est possible grâce aux seuls mouvements non exécutés au hasard, mais adaptés à l'anatomie, à la physiologie des organes. Ces contractions musculaires dosées, exécutées pour la défense sanitaire, doivent être effectuées selon un plan établi par un état-major central, c'est-à-dire un commandement unique dirigeant le travail organique de chaque appareil vital en harmonie avec la fonction des autres appareils.



Groupe de culturistes de Barcelone, élèves du Professeur TIBERGHIEN.



Cœur sain de culturiste et athlète normal.



Cœur sain normal ouvert pour montrer les parois qui ne se sont pas laissées distendre par les efforts sportifs.

Les lettres G.d.O. (Gymnastique des Organes) constituent un terme civil comparable à l'abréviation guerrière : G.Q.G (Grand Quartier Général).

Le G.Q.G. était l'entité commandant tous les rouages si complexes de l'armée alliée pour conduire cette dernière à la victoire ; la G.d.O. est l'entité qui commande tous les rouages très compliqués de l'organisme pour conduire ce dernier à la victoire de la santé.

Le triomphe sur l'adversaire morbide étant remporté, il faut le maintenir, c'est-à-dire ne pas perdre la paix organique.

Grâce à quelles mesures un pays entretient-il sa paix ? Il confie ce soin au Conseil supérieur de la guerre, conseil de généraux qui veillent sur la formation d'une armée toujours solide, forte, bien entraînée, bien équipée, bien encadrée. De même quelles seront les directives concernant l'entretien de notre santé, de notre paix organique ? Elles sont les principes de la *Gymnastique des Organes* qui stimule tous nos appareils et le système lymphoïde, caserne de nos globules blancs défenseurs de notre vie en face l'invasion microbienne ; cette culture organique façonne nos divers appareils en leurs meilleures formes naturelles, dont dépend la meilleure santé, car à un trouble physiologique (maladie) correspond un trouble anatomique.

Grâce à cette méthode facile d'entretien physique, nous construirons notre structure impeccable, belle et nous la maintiendrons. Vienne l'ennemi microbe : il ne s'installera pas dans notre forteresse sanitaire. S'il y demeure, il sera vite détruit, phagocyté par les gardes globules blancs manifestant une vigueur d'autant plus efficace que nos formes seront plus belles, c'est-à-dire plus ressemblantes à celles du plan initial conçu par le Créateur.

Chaque être désire la beauté corporelle. Constatant son anatomie défectueuse, il se lamente sur le mauvais destin qui lui a imposé un tel sort. Mais il ignore qu'il peut lui-même se façonner rapidement de belles formes traductrices d'une robuste santé ; il ne songe pas que son inaction concernant le forgement de ses organes en une belle anatomie l'assimile à un homme presque mort, car il accepte la forme de la mort, c'est-à-dire l'immobilité, il n'obéit pas à la loi de la vie, c'est-à-dire de la contraction musculaire indispensable, loi du mouvement. Le paresseux physique méconnaît cette vérité de La Palice : « La vie est le mouvement ; le repos entier est la mort ».

Quelles sont donc les directives de ce mouvement destiné au façonnement et à l'entretien de nos formes belles et harmonieuses, traduisant des organes réfractaires aux attaques parfois mortelles des microbes et des éléments climatiques naturels ? Une telle question est importante, car il est très sage, très logique d'avouer que la vie-mouvement, c'est-à-dire la santé intégrale, peut et doit être entretenue par des mobilisations musculaires non exécutées au hasard, mais adaptées à l'anatomie, à la physiologie des divers appareils. Cette guerre, déclarée contre la maladie et la mort précoce, nous devons savoir la soutenir par des exercices justes, raisonnés. Soumettons-nous donc à la sage raison et à l'expérience acquise par nos prédécesseurs.

La contraction musculaire, apte au triomphe sanitaire, doit être un effort méthodique, dosé, progressif, adapté à chaque organisme individuel, suivant une direction



Le culturiste Emile BONNET, athlète complet, champion du monde au Concours du plus bel athlète de 1938, à La Baule.
Quand l'Etat voudra, nous lui fournirons 5 millions de citoyens semblables à cet athlète et cela ne lui coûtera rien. Nous avons l'homme d'expérience qui réalisera cette besogne gratuitement, à condition que la politique n'ait rien à voir dans cette organisation, car la politique n'augmente pas la force des citoyens, elle ne fait que diviser, même les familles les plus unies jusqu'alors. (Cliché Volpé N.Y.)

conforme à l'anatomie de l'organe, à sa physiologie, à l'ensemble de tous les appareils, c'est-à-dire, aux besoins spécifiques vitaux de chaque élève.

L'excès étant un défaut même à l'égard du Bien, il ne peut être question de sports conçus selon la « manie contemporaine », c'est-à-dire entraînant les adeptes, hommes et femmes (1), à la compétition exagérée, au record, à la gloriole, au professionnalisme, à la déchéance organique, à la retraite trop prématurée et surtout à l'abêtissement, à l'obscurcissement intellectuel, à l'opposé de la qualité tant recherchée en notre époque : la vigueur cérébrale.

Nous voulons enseigner une vérité primordiale : si le muscle est hypertrophié ou amoindri, la résistance organique diminue, la lumière intellectuelle s'obscurcit dans un cerveau affaibli. Cette réalité émane de l'étude des atrophies musculaires.

La valeur de l'intelligence saine dépend de l'équilibre entre l'inaction et l'excès des exercices. Ne nous imposons pas un abus par des compétitions sportives. L'exagération est un défaut général : le repos trop prolongé constitue une faute ; l'effort démesuré provoque des tares organiques (2). D'autre part, l'être humain équilibré doit s'intéresser non seulement à sa musculature, mais à ses organes, dont les muscles sont les servants. Une domesticité n'est pas entretenue dans un château dépourvu de propriétaire. Les muscles sont les domestiques, l'ensemble organique est le maître sanitaire ; c'est lui que la musculature doit façonner en excellent état d'équilibre.

Je conseille à chaque contemporain le soin de ses organes. Or parmi ces derniers l'encéphale a une importance primordiale pour les civilisés, puisqu'il est la base de l'intellectualité. Tous les hommes réfléchis admettent que l'être, déséquilibrant par ses muscles surmenés, hypertrophiés l'harmonie des organes et du cerveau, est un destructeur de la valeur intellectuelle ; ces hommes doivent donc reconnaître avec logique que l'être, équilibrant ces deux entités différentes mais intimement liées, se dévoile comme un réorganisateur, un rénovateur de la vigueur intellectuelle humaine.

Desbonnet est ce Maître opposé à celui qui, préconisant inconsciemment l'excès d'exercices, détruit l'harmonie intime des organes et du cerveau. J'insiste avec intention sur la vérité nettement reconnue en notre temps: quelle valeur sociale et civilisatrice manifeste, en pratique, le savant dépourvu de valeur organique et musculaire ? Les fins lettrés de Rome n'ont pas enrayé l'avance des hordes barbares, cultivées organiquement par des travaux musculaires sans compétition sportive systématisée. Les civilisés anciens jouissaient d'une intelligence très cultivée mais décadente ; ils manquaient de résistance organique. Les muscles vigoureux des barbares, muscles développés en vue d'un rendement brutal et non de parfaites fonctions organiques, eurent vite triomphé de leur fine intellectualité, qui resta submergée, durant des siècles, sous une vague d'ignorance et de brutalité.

La « culture physique » exerce les organes avec sagesse, refaçonne leur état naturel, parfait, pur, équilibré, beau : source de la santé, de la vigueur cérébrale, car l'intellectualité saine dépend de la perfection anatomique.

---

(1) On les appelle les piqués du sport.

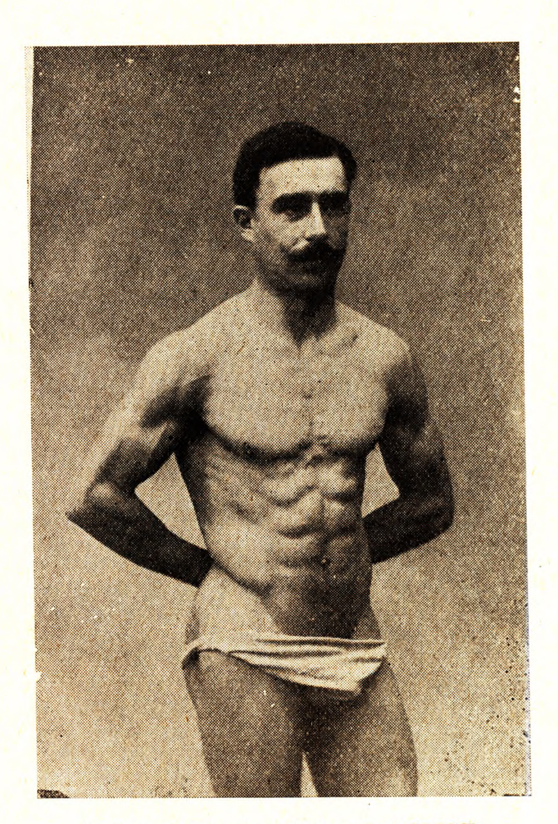
(2) Les efforts démesurés des champions se répercutent sur leurs enfants, qui ne sont jamais aussi forts que leur père et qui souffrent d'un système nerveux souvent déficient.



« Le Gladiateur combattant », du Musée du Louvre, l'idéal du culturiste, parce qu'il réunit la beauté à la santé, à la vitesse, à la force, à la souplesse, à la grâce et à la résistance. Toutes les qualités que recherchent les éducateurs pour faire des hommes complets, et non des spécialistes, incapables de briller hors de leur spécialité.

Travaillant à la reconstruction normale de son corps, l'homme doit être égoïste, c'est-à-dire s'entraîner seul, pour lui-même, et non devant la galerie, pour les spectateurs; cette toilette organique est analogue à une toilette intime. Chaque homme, chaque femme, ayant fait quelques études, connaissent la formule latine : *in medio stat virtus:* Le Bien se tient au milieu, et cette autre formule de Gustave Le Bon : « Les décisions d'une foule d'êtres intelligents ne diffèrent pas des décisions prises par une foule d'imbéciles ». Le travail, exécuté devant les yeux du grand public, est mal dosé, mal estimé; il conduit toujours au surentraînement par l'amour-propre qu'il stimule.

La culture physique seule expose le programme d'un parfait façonnement. Aucun excès dangereux ne peut être commis, puisque cette gymnastique organique est le juste milieu entre l'exercice inconsidéré et l'inaction; elle est la dose convenable sans souci de la galerie, du record, de l'avis exprimé par un spectateur inexpérimenté, dont l'influence mauvaise est un encouragement aux excès. Le sage, pondéré culturiste, est lui-même son propre spectateur critique devant la glace; il applique à bon escient la phrase du philosophe danois Ibsen : « L'homme le plus puissant du monde est celui qui est le plus seul ».



Le Lieutenant de vaisseau G. HEBERT
créateur de la méthode militaire (dite naturelle)
que nous voudrions voir à la tête de la
gymnastique dans l'armée.

PREMIÈRE PARTIE

CHAPITRE PREMIER

La croyance concernant l'action chimique du médicament est un préjugé faux Cette action est physique.

A l'apparition d'une science nouvelle, les hommes accordent à cette découverte une puissance inexacte, soit trop faible, soit trop grande. Peu à peu la réalité prend sa place véritable.

Un tel phénomène s'est manifesté au sujet des recherches expérimentales médicamenteuses. La chimie véritable date d'un siècle et demi. La classe sociale aisée commençait l'abandon du travail musculaire. Les découvertes du chimiste Lavoisier et de ses successeurs la libéraient des gros efforts physiques et des travaux musculaires légers mais soutenus.

Orientés vers la paresse physique, les hommes s'accrochèrent à la science réalisée dans les creusets, parce que cette dernière était une apparition récente, promettait une vie paradisiaque. Le médicament était chargé par les officiels du rétablissement d'un organe, dont l'anatomie paraissait défectueuse.

Or les humains se manifestèrent très ignorants.

Ils ne comprirent pas encore la réalité: les substances chimiques n'ont pour seul substratum actif qu'une influence physique. L'action intime du chimisme est mécanique. Le grand public ignore cette réalité. Il méconnaît, du reste, tant de vérités sur lesquelles chaque individu, sorti de l'école, croit et veut avoir le droit de discuter en connaisseur. Il a délaissé le physique pour le chimique, parce que sa foi en l'erreur fut trop vive, sa paresse fut trop victorieuse. Chaque humain applaudit avec une trop grande ardeur les progrès d'une science médicamenteuse, dont il exige une exactitude mathématique et dont il n'obtient pas les effets promis. Ce public, très mal initié, croit-il pouvoir pénétrer dans le temple d'Esculape avec la puissance dont il usa pour envahir, au siècle dernier, les temples politiques, économiques fermés à ses pères pendant des siècles ? Il a ouvert tous les édifices secrets bâtis par les hommes. Toutefois le temple d'Esculape, construit selon le plan non d'un architecte humain, mais de l'architecte Nature, n'est pas accessible à l'homme possesseur d'une simple instruction générale. Hélas ! Cet homme erre, se trompe, ne se rend pas compte de la masse des connaissances ignorées par son esprit. Son grand préjugé, constituant une erreur profonde, est le suivant : La science chimique peut remplacer les contractions musculaires, quand il s'agit de l'équilibre organique. Ce Jacques Bonhomme suit le chemin tracé par des prédécesseurs, dont les yeux intel-

ligents ont été fermés obstinément sur la vérité simple. Savants et hommes du peuple méconnaissent la réalité sur laquelle j'insiste encore: l'action intime du médicament chimique est physique. Ils ignorent certaines pratiques simples, antiques, non inférieures à notre pharmacopée contemporaine savante, dont, hélas ! trop de résultats sont nuls surtout sur les affections mentales et nerveuses.

Retournons en arrière, à ce temps d'une thérapeutique non médicamenteuse, c'est-à-dire non chimique, mais musculo-organique, pratiquée par les antiques et continuée par nos ancêtres du moyen-âge. Toutes les générations, soi disant ignorantes, ont vécu, au cours des siècles, se sont soignées avec une science sanitaire suffisante à une longévité égale à la nôtre, plutôt supérieure. Au sujet de leurs défenses contre les maladies, une différence nette existe entre nos ancêtres et nous :

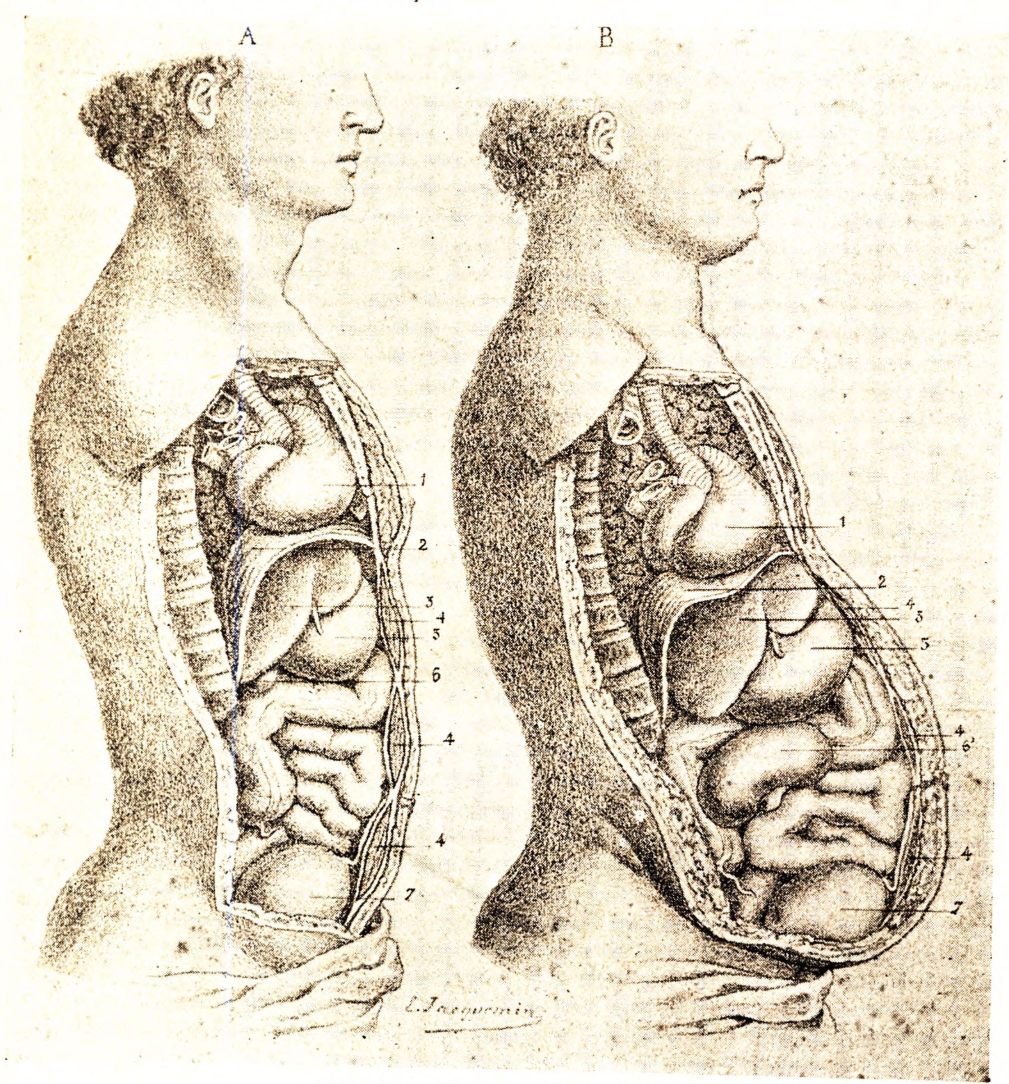


Les moniteurs d'Hébert qui viennent se faire examiner et dynamométrer à l'Ecole Normale de Culture Physique du Dr Rouhet, en 1913. Tous furent reconnus en bonne forme, félicités pour leurs performances prouvant qu'ils étaient des athlètes complets capables d'être de bons serviteurs du pays, après cette mise au point par l'excellente méthode militaire, dite naturelle, qui aurait dû être adoptée dans l'armée depuis longtemps.

Deux armées ont toujours été opposées: celle de l'organisme, armée défensive; celle de l'agent morbide physique ou chimique, armée offensive. Les Anciens fortifiaient l'armée organique défensive. Nos contemporains affaiblissent imparfaitement l'armée offensive, et méprisent ou surmènent l'armée défensive. Quelle inconséquence !

La thérapeutique chimique, dont les intelligences humaines sont si orgueilleu-

ses, a remplacé une thérapeutique physique qui n'était pas défectueuse, car elle avait fait ses preuves en entretenant, au cours de nombreux siècles, la bonne santé individuelle, la robustesse évidente des races, malgré l'ignorance de la vaccinothérapie, de la sérothérapie. Cependant les médicaments chimiques ne forgent pas une guérison selon la certitude mathématique.



LES BONS ET MAUVAIS VENTRES

1) cœur ; 2) muscle diaphragme ; 3) foie, ptosé en B ; 4) muscle grand droit développé en A, atrophié en B ; 5) estomac dilaté et ptosé en B ; 6) extrémité du rein ; 6') rein flottant ; 7) vessie.

Voici quelques procédés employés par nos ancêtres: La contraction volontaire permanente était le traitement du tétanos; la compression des membres était utilisée pour enrayer l'épilepsie; la compression de la carotide guérissait la névralgie céphalique, la fièvre cérébrale.

Une loi habituelle, inhérente à la nature inconstante de l'homme, joua : quel-

ques échecs furent constatés, consécutifs à un entraînement physique défectueux. Et les hommes abandonnèrent toute la gymnastique raisonnée. Les intelligences n'eurent pas la pensée et la persévérance de rechercher les causes réelles des échecs. Ces causes étaient les applications irraisonnées, critiquables, des mouvements destinés à modifier, stimuler la vitalité organique, s'ils avaient été exécutés avec sagesse.

Quelle est la qualité de ce mouvement curatif ? La correction de l'anatomie soit malformée, soit pathologique de l'organe enraye un processus morbide : ischémie, congestion, localisation d'indésirables. Un tel mouvement exerce une action physique.

La majorité des infirmités humaines ont pour cause l'état anormal de trois fonctions: circulation, respiration, évacuation. Or ces processus sont physiques et peuvent être assurés avec précision et perfection par des mouvements du tronc. La *Gymnastique des Organes* active, favorise ces fonctions. La nature, du reste, n'a pas enrobé sans but tous ces organes de fibrilles musculaires, ne les a pas inclus sans raison entre des parois constituées par des muscles capables de les comprimer. La musculature du tronc doit être utilisée, c'est-à-dire se contracter... à condition que ces mouvements artificiels soient exactement déterminés et exécutés selon les insertions et directions anatomiques des muscles grands droits, obliques, transverses, selon les lois naturelles physiologiques concernant les appareils vitaux. D'autre part, le médecin, capable de palper efficacement l'abdomen au moment où un calcul biliaire, retenu dans l'intestin grêle, provoque un étranglement interne, peut enrayer le processus néfaste et rétablir le cours physiologique normal.

J'insiste sur une réalité oubliée : Le mode thérapeutique d'un grand nombre de médicaments chimiques est purement physique; leur action mécanique s'exerce sur les molécules des cellules; une réaction physique s'établit entre la constitution très intime du produit et l'histologie. L'ensemble paraît être chimique, à tort.

Je signale l'action bienfaisante, indéniable de la main qui remplace souvent le chimisme médicamenteux. Observons un enfant, plus près de la nature que l'adulte façonné, enfant dont l'esprit n'est pas inconsciemment faussé par des théories savantes trop souvent inefficaces en pratique vitale, réaliste : cet être souffre-t-il en un endroit de son corps ? La mère pose la main sur la zone douloureuse et l'enfant ressent un soulagement. Sa main placée sur la joue au cours d'une rage dentaire apaise la souffrance: un médicament calmant cette douleur exerce une action physique analogue.

La véritable puissance curative de toute thérapeutique est plus physique que chimique. La culture physique peut donc atteindre un but thérapeutique.

Du reste, cette réalité, retrouvée par Desbonnet en notre époque trop chimique, avait déjà été énoncée par le médecin particulier de Henri IV, donc un homme valeureux, qui déclara: « L'action des médicaments est plus physique que chimique. L'art de la santé ne doit pas avoir pour base le chimisme de nos cellules ou une réaction de sels étrangers à la structure chimique habituelle du corps ». Cet homme avait raison. L'art du traitement n'est qu'un art physique.

Desbonnet, maître culturiste physique, refait vibrer la note juste, après des siècles d'égarement.

La Vérité émerge de temps en temps du flot d'erreurs où les hommes s'acharnent à la noyer.

CHAPITRE II

Le médicament n'est qu'un raffistolage souvent inutile, parfois dangereux, car son action physique est mal connue, donc mal dosée, mal appliquée.

Nous sommes très fiers de notre supériorité sur les Anciens, ignorants en physiologie et en thérapeutique chimique. En réalité, nos progrès ne sont pas très réels et très importants.

Nous avons ouvert tous les temples antiques fermés au vulgaire. Est-ce que la médecine contemporaine n'est pas un temple encore très clos, sur lequel trop de contemporains, dénués d'instruction médicale, professent des idées fausses ?

En vérité combien de malades vivent avec le grand public sans être compris et n'obtiennent pas leur complète guérison par suite de fautes thérapeutiques commises à leur égard ! Ce public ignore les secrets des affections et croit d'autant mieux connaître les traitements qu'il est plus ignorant. Que de médecins consciencieux éprouvent la peine d'être jugés injustement par des êtres tout à fait dénués de connaissances médicales exactes !

La cause d'un tel chaos est nette : la médecine ne présente pas aux intelligences humaines une certitude quasi-mathématique, semblable à celle de la physique et de la chimie.

La médecine scientifique est récente, très limitée. Au cours de tous les siècles, elle était empirique.

Quelle est la raison de cette impuissance ?

Voici la faiblesse de la thérapeutique classique: le médicament n'est qu'un raffistolage souvent inutile, parfois dangereux, car son action physique est mal connue, mal dosée, mal appliquée.

Les maîtres de la médecine ont établi l'adage : *primo non nocere*, premièrement ne pas *nuire*. Ils ont reconnu indiscutablement le danger de la substance chimique étrangère aux tissus corporels et que les hommes s'obstinent à incorporer aux organes pour réparer leurs tares. (Une telle idée serait-elle venue spontanément à un esprit sain qui aurait ignoré la thérapeutique médicamenteuse ?) J'avoue que, si la formule chimique n'avait pas été découverte avant moi, je n'aurais jamais songé à extraire de la nature un métalloïde ou un métal quelconque soit oxygène, soit chlore, soit mercure, soit fer, pour l'introduire dans un organisme malade. Du reste,



Le culturiste et athlète complet, PASQUET, vainqueur au Concours du plus bel athlète de France, organisé par la F.F.C.P.

j'aurais été arrêté, au cours d'une telle exécution, par la recherche si délicate de la dose et par le mode discutable d'application vraiment utile.

Les fidèles aux médicaments m'objecteront la découverte des dosages de réactions par des savants très valeureux. Je signale une réalité clinique observée pendant la grande guerre : en 1914-1915, les thérapeutes formulaient les chiffres habituellement admis; vers 1916, certains médecins injectèrent le cacodylate de soude en quantité très supérieure aux cinq ou dix centigrammes administrés auparavant. Ce nouveau dosage aurait été considéré, avant cette époque, comme toxique, dangereux, apte à l'assassinat du patient.

Une seule thérapeutique est vraiment scientifique, immuable: plusieurs vaccins ont supprimé quelques maladies contagieuses; les sérums ont guéri de nombreux malades condamnés à mort par les médecins vivants aux siècles précédents. Toutefois une faiblesse est décelable : le physiologiste a réalisé le progrès de constituer le médicament vaccin ou sérum avec une substance non plus inerte, morte, minérale, mais avec la vie organique; il n'a pas encore établi le traitement parfait, car l'organisme humain utilise l'organisme animal pour sa victoire et ne lutte pas lui-même par ses propres moyens, par son armée autochtone. Son auto-protection physiologique est pourtant la plus indiquée, la mieux appliquée. Cette self-défense est obtenue par la *Gymnastique des Organes*.

Le thérapeute connaît-il l'action exacte de telle dose, de telle substance sur un organisme ? Peut-il la prévoir assez exacte pour la formuler selon la résistance vitale tout à fait spécifique à son malade ? Il prescrit en aveugle; l'organisme réagit selon ses lois inéluctables.

Seuls les vaccins, les sérums jouissent d'une influence préventive, curative, indiscutable. Or pour quelle raison les hommes imposent-ils à un organisme malade des vaccins, des sérums étrangers, alors que cet organisme peut se façonner lui-même son auto-vaccin, son auto-sérum de défense contre l'agent morbide envahisseur ?

Une nation ayant une bonne armée nationale confie-t-elle sa défense à une armée mercenaire, c'est-à-dire peu sûre ?

L'armée autochtone du corps humain est constituée par de parfaits organes lymphoïdes constructeurs de robustes phagocytes destinés à ingérer les microbes. D'excellents organes d'élimination rejettent les éléments détruits, les reliquats de la lutte, les toxines secrétées par la vie.

Aucun médicament chimique, substance étrangère à l'organisme, n'exerce une action mathématiquement certaine dans nos organes sur les microbes et sur les tissus organiques altérés.

Notre nature corporelle se défend, se répare elle-même. Favorisons sa défense, sa réparation grâce à l'exercice raisonné, naturel, façonnant aux appareils vitaux une anatomie robuste, très vivante, très épurée. La dose d'un tel travail musculaire est plus facile à établir par le professeur observateur, par les yeux de l'élève, yeux fixés devant le miroir, que la dose obscure, médicamenteuse, dont l'effet physique (le seul effet actif) est fonction d'un terrain organique presque inconnu, variable selon l'hérédité et la vie passée du sujet. Le médicament est un raffistolage analogue à une couche de peinture ou à un morceau de bois blanc mal appliqués sur une tache ou sur un trou accidentel pratiqué dans un buffet de chêne verni.



Le culturiste MANOUKIAN, un des principaux lauréats du Concours du plus bel athlète d'Europe 1939. (Cliché Arax)

CHAPITRE III

Route sanitaire fausse sur laquelle les hommes, choisissant l'erreur, ont dérapé.

Au cours de leurs recherches sur les procédés curateurs des états morbides, les hommes ignorèrent durant des siècles l'anatomie pathologique spécifique à chaque affection. De trop nombreux intellectuels purs, êtres plaçant l'esprit libre au-dessus du corps « vil esclave », ont soutenu que l'agent thérapeutique le plus efficace, le plus certain, était le facteur psychologique, constitué par l'idée et la volonté. A leur avis, il suffit au malade de « vouloir » et sa santé chancelante se rétablit. Si un état morbide, une convalescence se prolongent durant un trop long temps, la cause du retard concernant la guérison est l'idée entretenue par le malade sur son affection. Ce patient croit en sa déficience sanitaire. S'il se persuadait être en excellente santé, il serait bien portant.

De tels théoriciens, ayant parfois obtenu grâce à leurs suggestions des résultats heureux sur des états uniquement mentaux sans substratum organique déterminé, ont suivi une route nettement fausse, quand ils ont préconisé et appliqué leur seule thérapeutique mentale aux déficients psychiques victimes d'une lésion organique.

Si les matérialistes purs sont néfastes au développement intellectuel et moral, les psychologistes purs se manifestent aussi dangereux pour la santé cérébrale qui repose sur l'équilibre organique sain.

La négation d'une vérité est aussi stupide que l'affirmation d'une utopie imaginée.

L'être humain suit une route sanitaire fausse, s'il adopte les méthodes soit du psychisme pur, soit du matérialisme pur. Il est sage, en reconnaissant la réalité naturelle, c'est-à-dire l'existence de la psychologie, l'existence de la physiologie et de sa saine individualité, en unissant en la psycho-physiologie l'étude complète, le développement parfait. J'insiste sur cette vérité: La thérapeutique psychologique intégrale, d'une part, la thérapeutique chimique exclusive, d'autre part, ne sont pas suffisantes, étant isolées, pour entretenir la saine psycho-physiologie, c'est-à-dire l'équilibre sanitaire.

Si la persuasion psychologique est excellente pour relever un moral abattu par des revers, cette influence n'est pas parfaitement efficace au bon rétablissement d'une mauvaise anatomie organique. Et les déficiences mentales sont les fréquents corollaires des déficiences organiques consécutives à une altération anatomique.

Cette erreur concernant la spécificité de l'action psychologique pure n'est pas seule. Il existe une autre erreur basée sur la reconnaissance de la spécificité curative



Le culturiste Jean PITET, vainqueur au Concours du plus bel athlète de France.
(Photo Tscherniak, Levallois.)

exclusive à la chimie. Toutefois une réaction parfaite n'est réussie que dans des creusets matériels en excellent état grâce à des moyens mécaniques, c'est-à-dire physiques.

Ne nous abandonnons pas à une conception fausse qui situe la réaction chimique (effet) avant les excellents appareils (cause).

Considérons des actes simples et indiscutés : par exemple, une bonne cuisinière exécute ses préparations culinaires dans des récipients parfaits en propreté, en commodité. Le meilleur nettoyage de ses récipients est pratiqué avec de « l'huile de bras », force physique. Le mets, résultat de combinaisons chimiques, est travaillé dans un récipient physique avec des moyens physiques : main, feu, etc... L'état de notre chimisme vital dépend de notre physique organique. Pourquoi ne confions-nous pas son entretien à un procédé musculaire, c'est-à-dire physique ?

Les organes d'une locomotive, d'une automobile sont nettoyés grâce à un travail physique.

Un facteur psychologique pur exerce une influence sur l'organisme, mais un organisme vigoureux peut échapper à une dépression psychologique. Certains hommes triomphèrent de sérieux revers moraux grâce à leur robuste constitution.

Les plus fins et éthérés psychologues de l'école de Bergson sont obligés de s'asseoir à table pour prendre leurs repas, d'entrer le matin dans leurs cabinets de toilette pour l'entretien de leur peau.

Quittons définitivement la route fausse tracée par le pur psychologue, mauvais conseiller des humains organisés. Nous jouissons d'un ensemble anatomique, dont nous ne pouvons pas nous désintéresser avant la mort. Donc l'action physico-mécanique est le procédé le plus logique, c'est-à-dire le plus scientifique pour provoquer et régler les mouvements physiologiques d'entretien et de réparation des appareils vitaux.

Pour quelle raison fausse, maladroite, confions-nous notre entretien organique à un élément chimique, puisque l'action chimique dépend du bon état physique ? Cette route thérapeutique a ses réactions obscures, complexes, est mauvaise, constitue l'erreur. Les hommes ont dérapé sur elle par paresse, par conception fausse des spiritualistes purs qui, entraînés vers les régions éthérées et les croyances de l'Au-Delà inconnu, ont quitté la route de la saine sagesse terrestre, ont oublié que le Créateur ne les avait pas façonnés purs esprits, mais leur avait confié un organisme destiné à être nourri et entretenu à la sueur de leur front, c'est-à-dire grâce à leurs contractions musculaires.

Suivons la route saine tracée par la Raison et la Nature, route d'équilibre organo-cérébral physique. Le corps humain est un ensemble d'appareils dont les fonctions se complètent, se pénètrent les unes les autres, sont indispensables les unes aux autres pour vivifier un organisme harmonieux, bien portant. L'entretien de ce corps est lié à l'entretien de chaque fonction, c'est-à-dire de chaque organe substratum de la fonction.

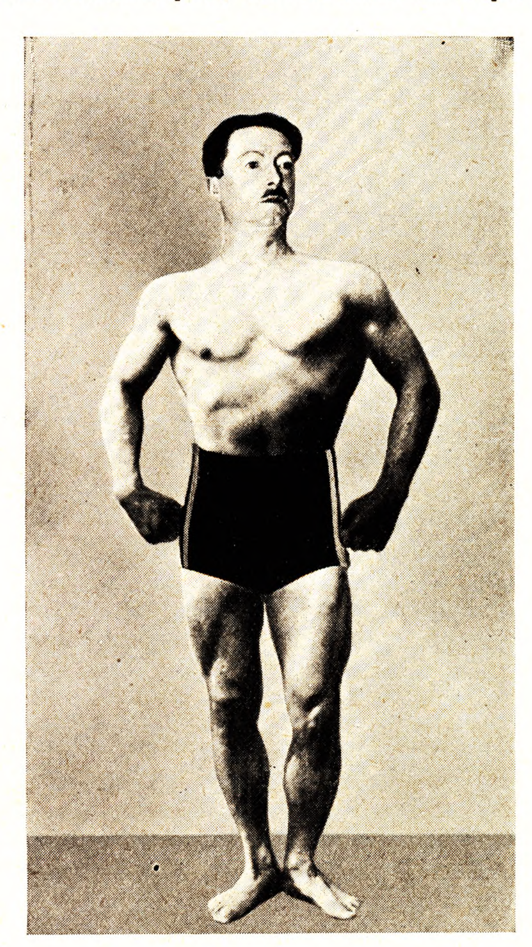
Le travail actif, indispensable à toutes les œuvres des humains, est toujours lié à l'intégrité physique de la matière organique, des courants liquides circulant dans cette substance et entretenant sa vie chimique, la liaison entre toutes les fonctions,

l'interdépendance de tous les organes, dont chacun joue une note importante dans l'harmonie sanitaire.

Cette vérité est admise par le gymnaste organique qui masse ses divers appareils physiologiques et ne s'engage pas sur la route empirique bordée de médicaments, de théories psychologiques pures, quand les philosophes du siècle précédent ont prouvé la vérité sanitaire basée sur la psycho-physiologie.

Or la gymnastique organique consiste en l'entretien parfait du rapport $\frac{\text{psychologie}}{\text{physiologie}}$ = constante nécessaire à la santé intégrale, santé des organes comprenant l'encéphale, le psychisme.

C'est sur cette route psycho-physiologique, c'est-à-dire culturiste que l'homme doit rechercher la vérité sanitaire propre à l'être entier pensant, et non sur la route mauvaise soit de l'intellectualité pure, soit du matérialisme pur.



Le Professeur E. VALTIER
Président de la Fédération Française
de Culture Physique.

CHAPITRE IV

Le médicament-mouvement.

Ce terme peut paraître étrange, puisque le médicament fut synthétisé par le chimiste pour remplacer le mouvement. Mais les non-initiés ignorent la réalité suivante: l'efficacité d'un médicament chimique réside dans un mouvement intime. Le bon médicament doit provoquer l'exacte réaction physique. Il est rare. Telle est la raison pour laquelle tant de formules médicamenteuses sont inefficaces.

Tous les organes exécutent des mouvements. Le cœur se contracte suivant un rythme ininterrompu depuis la naissance jusqu'à la mort. Les poumons se déplissent, se replient, du premier souffle au dernier soupir. Le sang circule sans arrêt. Chaque cellule respire, se nourrit, s'épure, exécute un travail fonctionnel, dont le substratum est un ensemble de mouvements microscopiques.

Ces mouvements vitaux sont multiples. L'organisme vivant jouit de tous les éléments nécessaires à leur exécution. Pour quelle raison maladroite l'être humain charge-t-il des éléments étrangers à son organisme de remplacer les fibres musculaires chargés de cette motilité physiologique naturelle ? Il est aussi illogique que le chef d'Etat, qui, possédant une excellente armée nationale soumise à un parfait entraînement, mépriserait sa protection et engagerait pour la défense des frontières menacées une armée constituée par des étrangers mercenaires.

La pharmacopée est cette troupe payée sur laquelle les malades en danger doivent moins compter que sur leurs organes robustes, troupes autochtones. Son mouvement provoqué n'est pas supérieur aux mouvements physiologiques.

Au cours de la grande guerre, nous avons remarqué la reprise fréquente par les Français des secteurs confiés à des guerriers alliés. Ces mêmes Français, montés en lignes, arrêtaient partout l'avance allemande. Les soldats étrangers étaient-ils donc si inférieurs aux Poilus ? Leurs hommes valaient bien les nôtres, mais ils ne défendaient pas leur propre sol; ils l'abandonnaient donc avec un désintéressement plus facile pour des raisons stratégiques.

Cette loi joue à l'égard de la défense sanitaire. D'autre part, le médicament chimique, constitué d'une substance différente de notre histologie organique, n'est qu'un raffistolage analogue à un morceau présentant une couleur plus ou moins



Le LAOCOON, statue antique.

semblable, morceau posé sur un trou d'habit. Il n'est pas un stoppage exécuté avec un fil analogue au tissu.

Oh ! de nombreuses espèces de médicaments existent. Si l'intelligence des savants chimistes en synthétise un si grand nombre, une raison très valable impose cette conduite : chaque médicament ne jouit pas d'une efficacité satisfaisante.

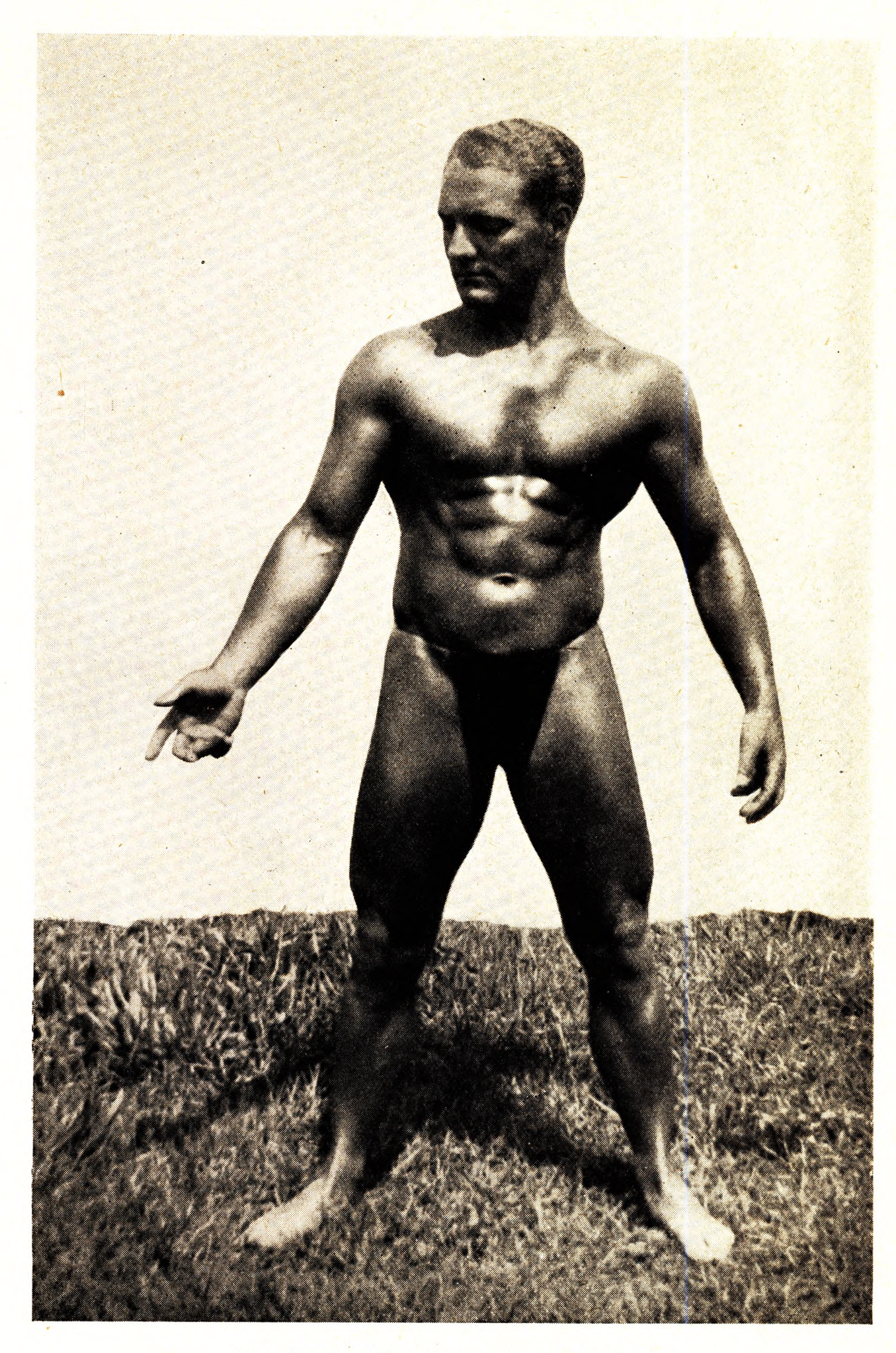
Certaines substances thérapeutiques prescrites exercent une influence physique, stimulent ou apaisent les contractions des fibrilles musculaires situées dans les conduits excréteurs; d'autres produits pharmaceutiques activent ou entravent les secrétions glandulaires, vivifient ou inhibent les centres nerveux. De telles actions paraissent être chimiques; en réalité, elles sont physiques, car leur substratum est soit une circulation sanguine plus intense autour de la cellule glandulaire, soit une évacuation plus rapide du liquide sécrété. Or tous les mouvements physiologiques intimes, menus, exécutés sur les confins de la physique et de la chimie, sont physiques et influençables par les contractions des muscles environnant tous ces canaux, tous ces organes, ou inclus en leurs tuniques.

Pourquoi demandons-nous à des substances étrangères (médicaments) l'exécution d'un travail que nous pouvons accomplir nous-même avec perfection grâce à nos contractions musculaires raisonnables, méthodiques et dosées ? Cette question est approuvée par les être doués d'expérience, quand il s'agit d'un travail très différent des efforts physiques inhérents au bon fonctionnement sanitaire. Mais, à propos de santé, le médicament leur paraît intangible.

Sachons donc observer les réalités. La santé est parfaite, quand tous les mouvements généraux et particuliers s'exécutent normaux, bien harmonisés. Les hommes doivent connaître et stimuler cette mobilité organo-physiologique juste. Leurs contractions musculaires doivent parfaire les fonctions des tissus, ne pas contrarier l'anatomie des divers appareils, cultiver l'organisme pour l'adapter à l'ambiance extérieure. Voici une expérience que chaque être humain doit pratiquer un jour : Le citadin se couvre bien, quand il évolue dans une atmosphère fraîche, prête une grande attention à ses vêtements mouillés par la pluie, etc... Or un jeune citadin, passant ses vacances à la campagne, fut, un soir, obligé de sortir sous une pluie intense. Il ne put se vêtir suivant les rites classiques. Sur sa route, il rencontra quelques ouvriers de culture qui marchaient gaillardement sans manteau, sans parapluie, pour rentrer en leurs chaumières. Il plaignit ces hommes, que leur dur métier exposait à toutes les intempéries. Il marcha avec énergie, afin de les imiter. Revenant à son domicile, il éprouva une force subite; il crut avoir acquis un organisme assez vigoureux pour s'adapter aux forces naturelles très redoutées auparavant. Il ressentit en son corps une bonne chaleur due à une circulation plus intense, à une vitalité plus développée. Il comprit les vérités suivantes: la raison de la vie est la mobilité; l'immobilité est contraire à la santé; l'organisme nourri, vitalisé par la nature, doit être assez résistant pour ne pas redouter ses intempéries.

La vraie force sanitaire est puisée dans le sage mouvement.

Le cœur et les poumons immobiles appartiennent au mort. La rouille use le fer abandonné; la trop faible mobilité des organes favorise leur sclérose, rouille organique. La théorie suivante : ne pas s'user pour ne pas vieillir, n'a pas sa solution dans l'immobilité du corps. Les organes et les muscles s'atrophient, s'ils ne



Le culturiste athlète complet, Louis GARBARINI.

servent pas; ils s'usent, se sclérosent, s'ils sont surmenés. Ils se développent, se vitalisent, quand ils sont soumis à des mouvements physiologiques, les meilleurs médicaments de la vie saine. Considérons de telles réalités sans discussion; prenons une décision sage, à laquelle songe un trop petit nombre d'êtres humains, même intelligents. La vie est une série de mouvements multiples intimes. C'est par les bons mouvements favorisant ces mouvements cellulaires intra-organiques qu'un être humain peut et doit l'entretenir. Or le mouvement est produit grâce à l'alimentation. Un rapport s'établit: alimentation/mouvement = santé constante.

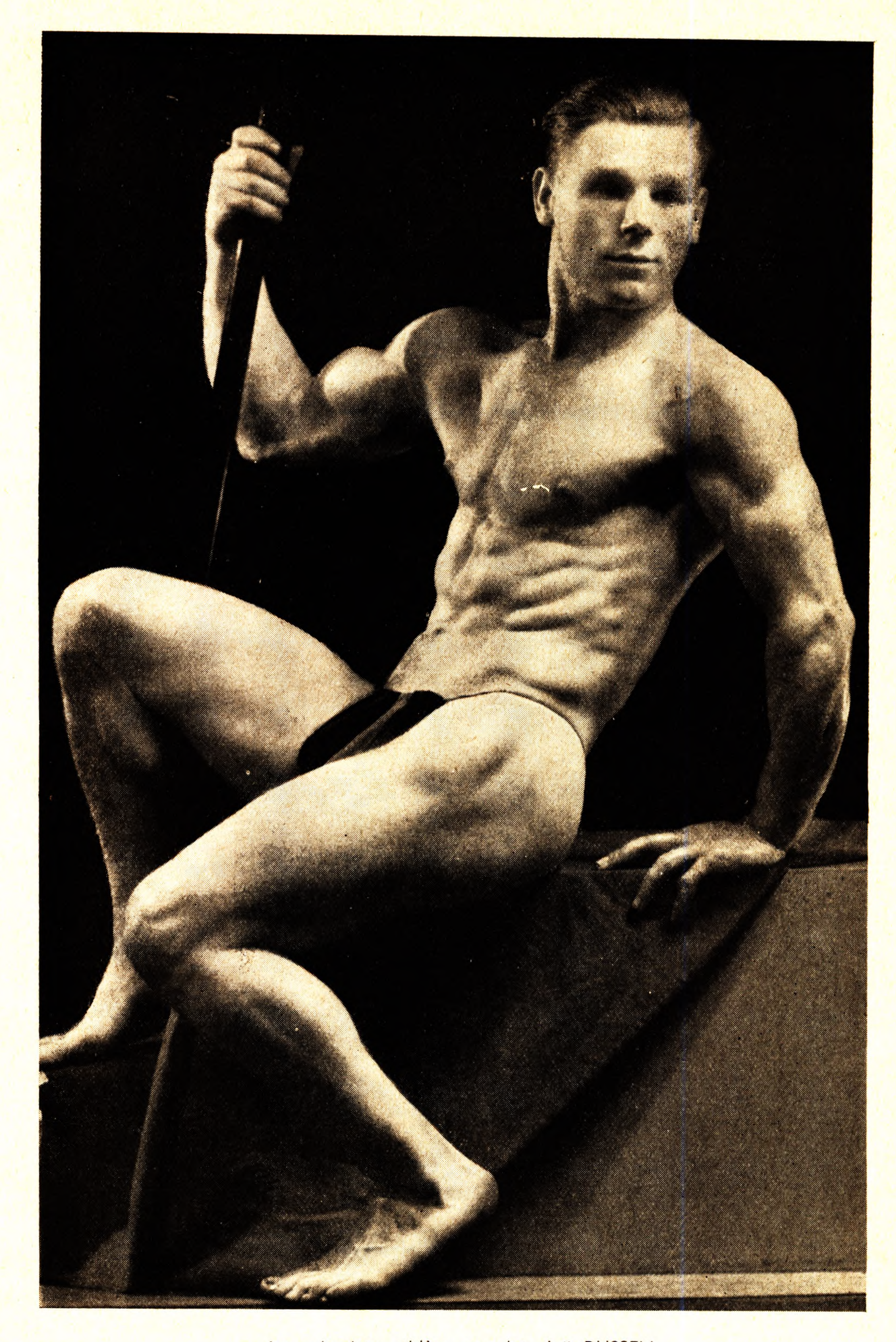
Le gros mangeur, incapable de se plier à la diète, mais sage, se livre à une activité musculaire suffisante pour utiliser les matériaux nutritifs ingérés.

Les citadins intellectuels connaissent l'influence alourdissante de l'alimentation trop carnée sur le cerveau, l'action stimulante sur l'esprit engourdi des exercices réguliers et de l'alimentation modérée. Or ces citadins se recommandent de leur intellectualité (qui leur expose cependant la vérité) pour mépriser l'exercice musculaire considéré brutal, pour négliger la transpiration épuratrice, pour alourdir leur circulation cérébrale, pour entraver la parfaite désagrégation des substances alimentaires, pour entretenir leurs rhumatismes, ironie !

Ces êtres jouissent-ils d'une intelligence logique ? Ils s'obstinent à fermer leurs yeux sur la réalité sanitaire, la gymnastique organique, pour entretenir leur paresse physique, pour soutenir le dualisme établi à tort par leurs ancêtres entre le travail cérébral et le travail musculaire, alors que ces ancêtres, ne jouissant ni d'automobiles, ni d'ascenseurs, ni de téléphone, exécutaient les efforts musculaires nécessaires à leur vitalité organique, prenaient spontanément chaque jour le médicament-mouvement, sans lui prêter une attention particulière.



Pour un être chétif, on dépense des millions sans compter, mais pour faire des hommes forts, on ne dépense pas un sou en gymnases, en terrains d'éducation physique sans spectateurs, sans tribunes, sans fêtes, sans discours, rien que pour forger les muscles de la jeunesse. Les millions dépensés sont surtout pour des paperasseries, des rapports, des commissions, des sous-commissions, des bureaux, etc...



Le culturiste athlète complet, Joë RUSSELL.

CHAPITRE V

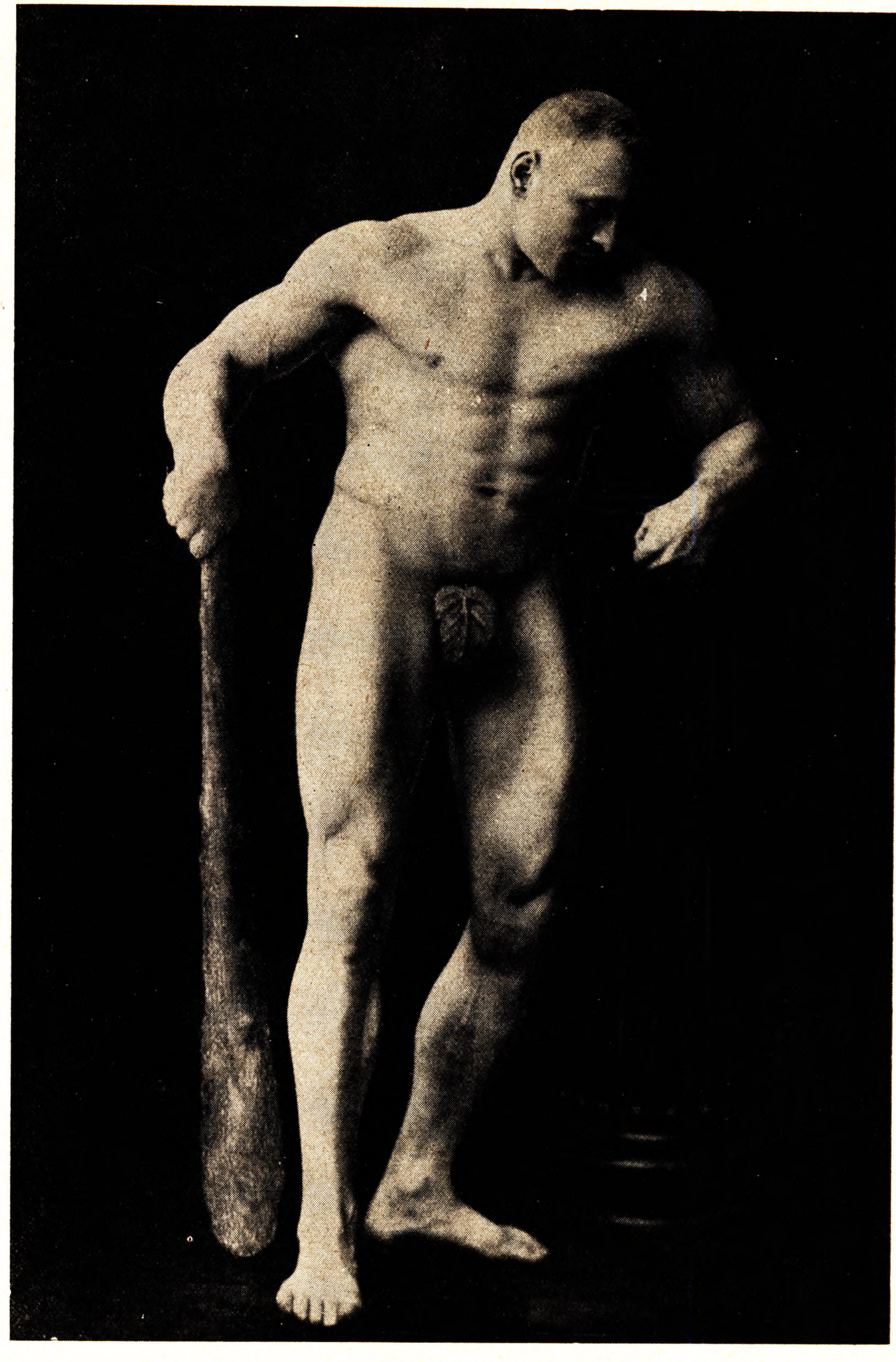
La chaleur animale et le médicament.

Le savant Berthelot a établi le théorème suivant: « La chaleur développée par un être vivant pendant une période de son existence, sans le secours d'aucune énergie étrangère à celle de ses aliments, est égale à celle produite par les métamorphoses chimiques de principes immédiats de ses tissus et de ses aliments, diminuée de la chaleur absorbée par les travaux extérieurs effectués par l'être vivant ».

Cette chaleur animale se modifie: ou elle augmente, ou elle diminue selon les réactions organiques à l'égard de tel ou tel agent soit thérapeutique, soit physique (la substance médicamenteuse agit par action physique). Le médicament contient une énergie chimique, qui se dégrade en énergie thermique : cette dernière énergie est la base des contractions musculaires. Tout converge vers le mouvement. Au cours d'une fièvre élevée, les combustions sont trop actives, les mouvements histologiques sont intenses; le médicament entrave ces mouvements exagérés, conséquence d'une chaleur animale supérieure à la normale.

Le corps est parfois en hypothermie à la suite de maladies longues, d'hémorragies; les fonctions vitales sont ralenties; les sucs gastrique, pancréatique, les muscles stomacaux, intestinaux n'ont plus la vigueur suffisante pour l'accomplissement de leur action spécifique sur les aliments ingérés. Observons, à ce sujet, les réalités cliniques: des malades languissants, ayant une chaleur animale inférieure à la normale, durent suspendre, pour une raison majeure, leur cure habituelle de repos, exécuter des efforts physiques assez violents. Leurs combustions vitales, non stimulées par les régimes antérieurs, s'améliorèrent; ces êtres ressentirent l'action bienfaisante, active de leur musculature, entretenue habituellement par la noix vomique à base de strychnine, mais trop mal influencée par ce médicament.

La seule action efficace du médicament est physique. Il n'est donc pas nécessaire d'attendre l'apparition de la paresse vitale pour stimuler les organes par l'exercice médicament, le plus facilement dosable pour le maintien de la température. Il est sage de s'entretenir préventivement par l'exercice physique dont la base est le muscle, c'est-à-dire une substance anatomique analogue à celle de l'organe, ou mieux appartenant à l'organisme. Ce muscle exerce une action physique; il peut, en se contractant, augmenter une température, diminuer une chaleur animale insuf-



Un athlète complet : G. LURICH, élève du docteur Krajewski, dans la pose de l'Hercule Farnese.

fisante, rétablir par son massage l'anatomie organique normale ; il constitue donc le meilleur médicament. Il réveille les fonctions ralenties, redonne aux muscles stomacaux, intestinaux une chaleur suffisante à l'accomplissement de leur action spécifique sur les aliments ingérés.

La thérapeutique logique d'une déficience organique par inertie est l'accomplissement de la mobilité inhérente à cet organe, mobilité entraînant une chaleur animale nécessaire à sa bonne physiologie. Que de malades languissants, ayant une chaleur animale inférieure à la normale, durent suspendre, pour une raison majeure, leur cure habituelle de repos et exécuter des efforts physiques assez violents. Leur santé, non rétablie par les médicaments, s'améliora ; leur musculature stomacale, si réfractaire aux aliments dont l'organisme trop immobilisé, ne dépensant aucune réserve, n'avait pas besoin, musculature réfractaire à la noix vomique, médicament stimulant, cette tunique musculaire, diminuée en vitalité et en chaleur, fut entraînée par leurs efforts physiques ; leur estomac devint exigeant, réclama la nourriture normale, car sa chaleur vitale ressuscitée par les contractions du diaphragme, des obliques, transverses et grands droits, put stimuler les digestions.

Pourquoi tant d'individus, ignorant la bonne médecine, mais estimant la connaître et avoir le droit de formuler des ordres, défendent-ils les fatigues physiques aux êtres atteints de maladies de langueur, aux hypothermiques ? Cette inaction musculaire devrait être combattue et non respectée. La chaleur, dégagée temporairement du médicament chimique, ne suffit pas. Le meilleur procédé, apte à la résurrection de la bonne mobilité des muscles atrophiés, grâce à la chaleur animale, est la contraction musculaire culturiste, c'est-à-dire sage, génératrice de mouvements organiques, contractions volontaires et dosées, flexions et torsions du tronc, adaptées à la physiologie des muscles thoraco-abdominaux.

Si la chaleur animale est trop basse, si la faiblesse organique est trop accentuée, pour que l'individu meuve sa machine organique sous l'ordre de sa volonté, le corps peut être cultivé par la mécanothérapie passive au début, active après un entraînement suffisant. Des êtres atteints de maladies de langueur, êtres hypothermiques, c'est-à-dire ayant des combustions vitales très diminuées et non guéries par le médicament, se livrèrent à l'équitation et s'étonnèrent de l'amélioration produite dans leur organisme. Le massage physique avait rétabli leur anatomie, leur chaleur animale, leur parfait fonctionnement, leurs parfaites oxydations. Il avait été le meilleur médicament, la vraie thérapeutique,

Hommes et femmes, n'attendez pas la paresse vitale de vos organes mal entretenus, sièges d'oxydations défectueuses et de chaleur animale déréglée ; stimulez préventivement vos fonctions organiques par l'exercice-médicament, vitalisant les organes, rectifiant leur anatomie, ne leur imposant pas des substances étrangères plus ou moins toxiques, réglementant leur chaleur animale, c'est-à-dire leur parfaite vitalité.



Emile MAITROT, le culturiste, athlète complet, qui fut champion du monde cycliste à Saint-Pétersbourg, et recordman haltérophile.

DEUXIÈME PARTIE

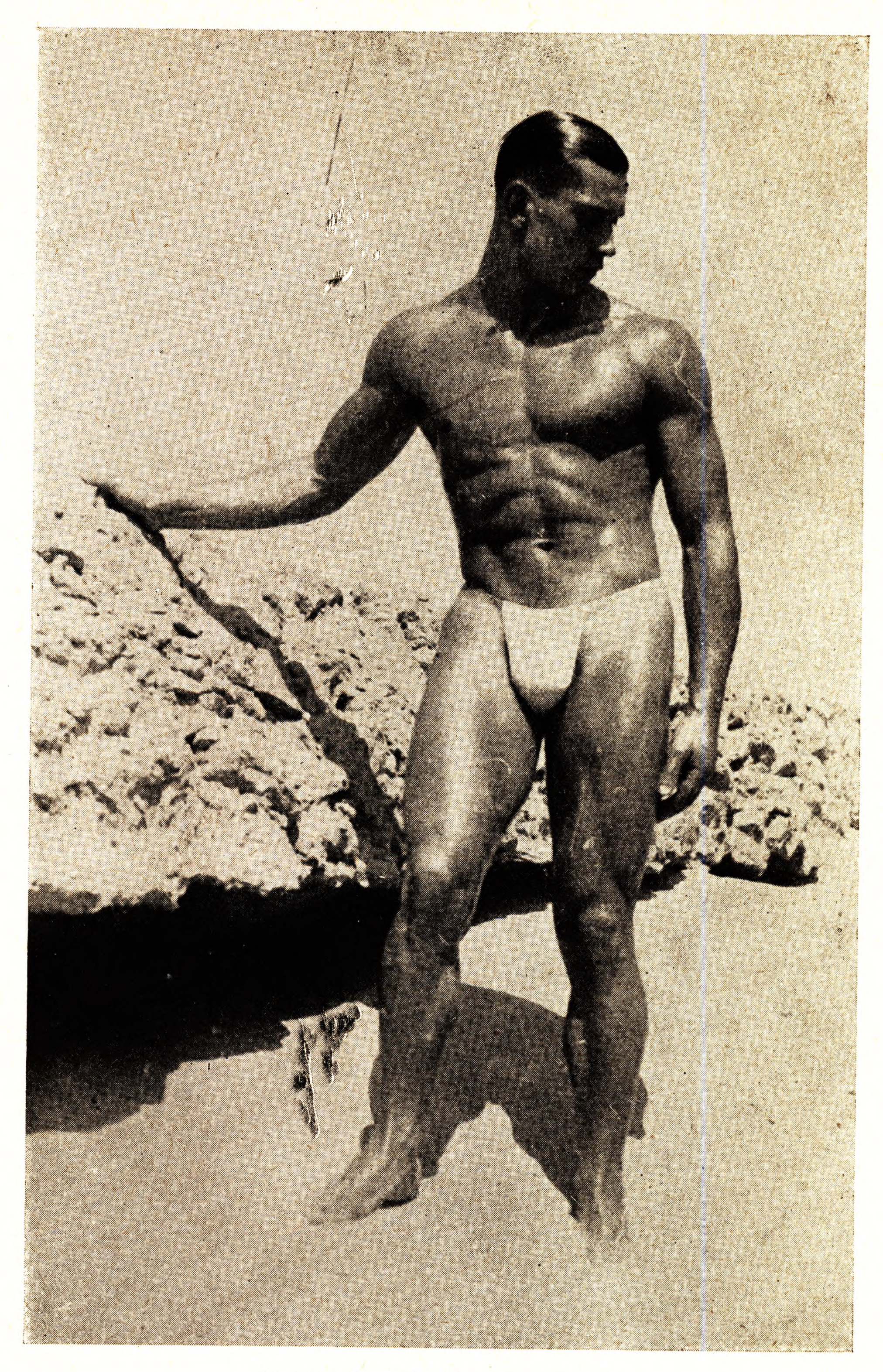
CHAPITRE VI

La Renaissance physique.

Tous les lettrés contemporains connaissent le demi-vers de Boileau : « Enfin Malherbe vint ». Le poète avait constaté le « gâchis » dans lequel pataugeaient les lettrés du moyen-âge. Il approuvait la renaissance générale artistique, littéraire, la juste épuration de notre langue, œuvre exécutée par Malherbe.

Or nos classiques contemporains, admirateurs des fins lettrés antiques, méprisent trop une face de la beauté classique, le corps sain, pour reconnaître l'œuvre de renaissance physique accomplie par la *Gymnastique des Organes* en face le gâchis sportif contemporain, basé sur la compétition. A ce sujet, je peux déclarer : « Enfin Desbonnet vint ». Ce maître exerça sur le physique organique une influence épuratrice analogue à celle imposée par Malherbe aux écrivains. Le critique styliste du XVI[e] siècle ne formula ni lois nouvelles, ni certaines conceptions inconnues des Antiques. Il renouvela les méthodes gréco-latines si saines, si équilibrées, si justes, si classiques. De même, Desbonnet n'imagina pas une beauté organique qui n'avait jamais effleuré aucun cerveau humain. Il admira les formes et la résistance corporelle des Antiques et conçut une méthode facilitant à notre société, très dissemblable des peuples anciens, le retour à la robustesse sanitaire antique si splendide ; il sut l'adapter aux conditions sociales contemporaines. Il façonna des corps semblables aux merveilleux organismes égyptiens, grecs, latins. Il dirigea l'exécution des saines méthodes primitives selon la civilisation spécifique de ses contemporains sous un climat très différent des ciels d'Italie et de Grèce.

Les modernes ont découvert des réalités anatomo-physiologiques nouvelles, mais les grandes conceptions de culture musculo-organique, conceptions mises en pratique par les sages anciens, sont toujours justes à notre époque, car elles constituent la vérité naturelle inébranlable à travers les siècles. Plusieurs de nos conceptions très modernes étaient déjà admises par les sujets des Pharaons, de Périclès, d'Auguste avant la vague dévastatrice des Barbares, dont les ténèbres embrumèrent tout le moyen-âge. Les littérateurs de la Renaissance ont puisé aux sources retrouvées des Anciens. Desbonnet a étanché sa soif de beauté et santé à ces mêmes sources. Et s'il dut, je le répète, modifier les applications séculaires antiques selon les nécessités, les contingences inhérentes à notre vie contemporaine, il conserva et réalisa un très classique idéal de beauté, de force, de résistance sanitaire semblable à celui des Anciens, la seule conception possible, vraie. Ecoutant le classique Malherbe, les écrivains ont fouillé les connaissances des Orientaux ; conseillés par le classique Desbonnet, les bâtisseurs de corps robustes retournent à la science organique étudiée sous les beaux cieux d'Egypte, d'Athènes, de Rome.



Le culturiste PERRIN, athlète complet.

L'époque de la Renaissance concernant les Arts et les Lettres nous paraît très lointaine; or nous sommes, en notre siècle, à l'époque de la renaissance physique, organique.

Les promoteurs de la renaissance artistique, philosophique ont compris la faillite de la scholastique. Le maître culturiste contemporain a conçu la faillite thérapeutique. Excluons de cet échec les sérums, les vaccins. Quant aux autres médicaments, poudres ou liquides, le mot : raffistolage leur convient. Leurs effets sont analogues à ceux d'une réparation grossière, trop visible, inesthétique, appliquée à un buffet troué ou à une maison en ruines. Desbonnet s'est détourné d'une telle pratique si peu mathématique au sujet des dosages et si étrange dans ses résultats inconstants. L'artiste ciseleur de l'organisme vivant a examiné les statues, les tableaux célèbres et les formes corporelles tracées dans de telles œuvres ; il s'est étonné du qualificatif: ignorants, accordé aux artistes égyptiens, grecs, latins, si supérieurs, concernant leur développement physique, harmonieux, sanitaire à nos contemporains plus savants en anatomie, en physiologie, en thérapeutique logique, mais contemporains plus laids de corps, plus mal portants que ces Anciens, très beaux êtres, très forts, très résistants en santé, et très équilibrés en intellectualité. Il s'est intéressé à ces classiques, s'est retourné vers eux par-dessus le fratras moyen-âgeux, l'ignorantisme de cette époque émergeant de la barbarie et dont il a fait table rase.

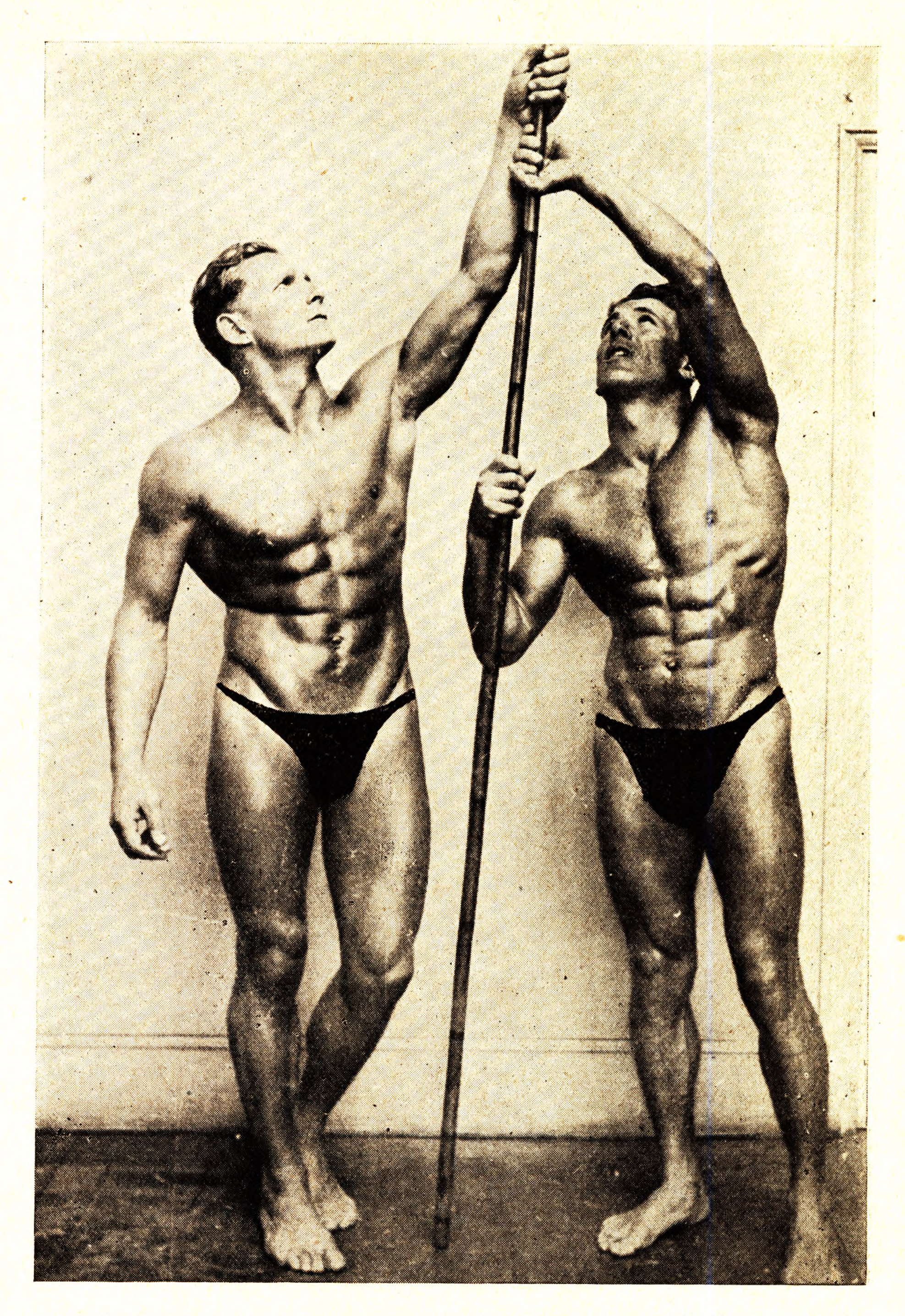
Il plongea à la source du monde antique et devint son héritier fidèle. Plusieurs siècles après la Renaissance des Lettres et des Arts, il provoqua la Renaissance de l'organisme humain. Fils expérimenté des ancêtres classiques, il admira, respecta leur conception si saine, si splendide; mais il sut reconnaître leurs fautes et manifesta son respect filial en profitant de leur expérience et en s'écartant des erreurs commises inconsciemment par ses pères qui, ayant recherché avec bonne foi la beauté corporelle, substratum de la résistance sanitaire, lui avaient légué leurs essais, leurs expériences, mais n'avaient pas rencontré leur idéal sur les routes fausses des compétitions et des médicaments, routes sur lesquelles les hommes s'acharnent, depuis des siècles, à réaliser de vains progrès, d'illusoires découvertes.

J'insiste encore: Desbonnet se retourna vers les Grecs anciens, les Romains anciens, les classiques, c'est-à-dire les êtres sans défaut.

Il approuva leurs conceptions de beauté, de robuste santé malgré leur ignorance anatomique et physiologique concernant le mécanisme intime du corps humain. Il reconnut (cette vérité ne sera jamais assez affirmée) le fruit mauvais de leur expérience naïve, c'est-à-dire les fautes inconscientes commises aux regrettables jeux olympiques. Il raya la compétition aveugle de sa culture concernant l'organisme humain individuel.

Il condamna toute rivalité inconsidérée, nocive au développement des êtres humains, malgré les déclarations des profiteurs de la compétition démesurée. Il proclama la vérité: Les hommes, semblables en apparence, cachent un capital : résistance organique, très différent selon chaque individu; donc chacun doit s'exercer à une culture isolée, spécifique.

Il reconnut la valeur de la conception synthétique des Anciens, qui admettaient la vérité scientifique suivante: chaque corps est constitué par une harmonie d'organes tributaires les uns des autres et limités dans leur puissance fonctionnelle. Il com-



Les culturistes, athlètes complets et haltérophiles COTTIER et BUSCH, de la S.A.M.

prit la faute commise par les modernes analytiques, acharnés au développement exceptionnel d'une fonction sans souci de la décadence des autres fonctions qui entraîneront fatalement l'appareil trop développé dans leur déséquilibre mortel. Cette conception est une renaissance physique.

« Tout est dit », déclara La Bruyère. Desbonnet ne prétend pas infirmer cette sentence et avoir découvert avec génie des talismans de santé, méthodes inconnues avant lui. J'insiste sur son rôle: Il remonta à la source, c'est-à-dire aux connaissances anciennes, les adopta, car elles lui apparaissaient comme des vérités intangibles, inattaquables; il les adapta à notre civilisation contemporaine. Tel fut son grand mérite.

Il reconnut l'effet si peu mathématique des médicaments, effet souvent nocif à l'organisme, effet analogue à celui d'un clou qui, mal planté dans un panneau d'une porte ou d'un meuble, provoque la formation d'une fente.

Il utilisa le massage organique pour l'entretien de son corps, comme la ménagère utilise le frottement manuel pour la conservation de son buffet neuf.

Malgré le développement de notre science concernant les combinaisons des bases et des acides, est-il un produit chimique, dont l'efficacité soit supérieure à l'astiquage manuel pour nettoyer, polir un métal ? Le chimiste le plus convaincu prend une compresse et soumet son creuset à une friction mécanique.

Cette renaissance physique, réalisée par Desbonnet, a ses racines profondes dans la renaissance classique consécutive à la prise de Constantinople. En effet, en cette époque, l'antique savant médecin Hippocrate renaquit dans les esprits avec sa formule: « L'entretien de la santé dépend de l'adaptation des aliments et des exercices sans excès à chaque organisme individuel ». Desbonnet rappela ce théorème antique. Il accomplit, en notre temps, sur le corps, l'œuvre des artistes de la Renaissance qui ressuscitèrent l'art juste antique. L'action de ces artistes se concrétisa dans la pierre des statuaires ou sur la toile des peintres. L'influence de Desbonnet se réalise sur l'organisme vivant.

Nous admirons les Anciens. Imitons donc leur sagesse manifestée durant des siècles avant leur décadence. Réagissons contre le seul but d'une gymnastique destinée à l'acquisition de la force, adroite, exagérée, et non de la santé. N'éliminons pas les faibles et les vieillards de l'exercice, dont ils ont un besoin plus impérieux. Retournons aux conceptions d'Hippocrate et de Galien non en philosophes théoriques, mais en disciples praticiens.

Place à la vigueur organo-intellectuelle avant la force athlétique ! Pratiquons le massage organique avec sagesse, en temps opportun, accomplissons nos mouvements musculaires en quantité proportionnelle à notre force, à notre tempérament, avec un but sanitaire, en classiques, c'est-à-dire sans fautes.

Le maintien du sage équilibre est difficile. Il appartient aux médecins d'imposer cette sagesse antique, classique. L'homme, désireux de la plus vigoureuse et saine force vitale, ne doit pas courir à la maladie, à la mort. Le docteur doit user de son autorité, interdire les exercices acrobatiques, inutiles à la vie courante, dangereux pour la santé. Il doit retremper les contemporains dans cette antiquité où la parfaite conception physique l'emportait avec raison sur la conception chimique, trop exclusive, contemporaine (extension imparfaite de nos sels, acides et bases sur

nos organes). Les classiques contractions musculaires de nos sages ancêtres étaient une bonne pharmacopée, car l'action des potions et des sels est plus intensément physique que chimique.

Considérons encore nos classiques antiques : leurs bons danseurs étaient d'excellents guerriers. Les grands hommes de l'antiquité alliaient leur belle intellectualité à leur grande valeur anatomique, qui permit à quelques-uns de sauver leur existence menacée prématurément. Leur vigueur cérébrale, source de leur valeur intellectuelle, était entretenue par leur résistance vitale.

Que nos intellectuels modernes, déchus organiquement, musculairement, réfléchissent sur l'antiquité, renaissent à la vigueur sanitaire ancienne grâce à la méthode Desbonnet, régénératrice de la force anatomo-physiologique !

Nos conceptions contemporaines en sport sont trop analytiques. Renaissons aux conceptions synthétiques, qui modelèrent des races antiques si belles. Profitons de la leçon d'un passé décadent, au cours duquel la race s'étiola par les compétitions aveugles et par l'analyse outrée des spécialités corporelles. Ne méprisons pas le vieux et sage passé classique si synthétique, si prestigieux qu'il nous domine toujours. Ne pratiquons la sage compétition de santé qu'avec nous-même, afin de vaincre la maladie et non les rivaux; exerçons-nous en temps opportun, en quantité légitime pour nos organes et avec équilibre. Renaissons enfin aux admirables beauté et santé antiques, à la synthèse organique classique si altérée par la compétition trop analytique contemporaine, suivons Desbonnet dans son apostolat de renaissance sanitaire.



Le Professeur DUCHER, fondateur des écoles de C.P. de Moulins et Toulouse.

CHAPITRE VII

Relevons la race.

Les maîtres de la pensée moderne affirment leur désir sincère de vivifier notre race déclinante, de la refaçonner semblable à la magnifique race antique. Ce devoir incombe à ces esprits valeureux. Je leur conseille: Vous connaissez la grande leçon donnée par les histoires grecque, romaine. Profitez de cette expérience; n'encouragez pas vos jeunes gens engagés sur la route si étiolante, si désastreuse de la compétition sportive; rappelez-leur la grande vérité : *mens sana in corpore sano;* un esprit est sain dans un corps sain. Détournez-les de l'inaction et de la suractivité musculaire, de ces erreurs physiologiques diminuant la valeur générale de la race, la résistance aux maladies, la pureté anatomique, la clarté intellectuelle, la moralité liée à l'intégrité organique.

Vous apprenez aux jeunes gens la formule antique : « Vainc-toi toi-même avant de vaincre les autres ». Appliquez cette formule à vos propres organes que vous devez façonner sains, avant de redresser l'intelligence et le corps d'autrui. Vous inspirerez un plus profond respect, vous relèverez mieux l'intellectualité de la race, si la valeur de vos corps sains égale votre vigueur intellectuelle, indéniable, héritage d'ancêtres aux organes robustes. Soyez assez sages pour ne plus dissocier le physique et le mental en un déséquilibre nocif.

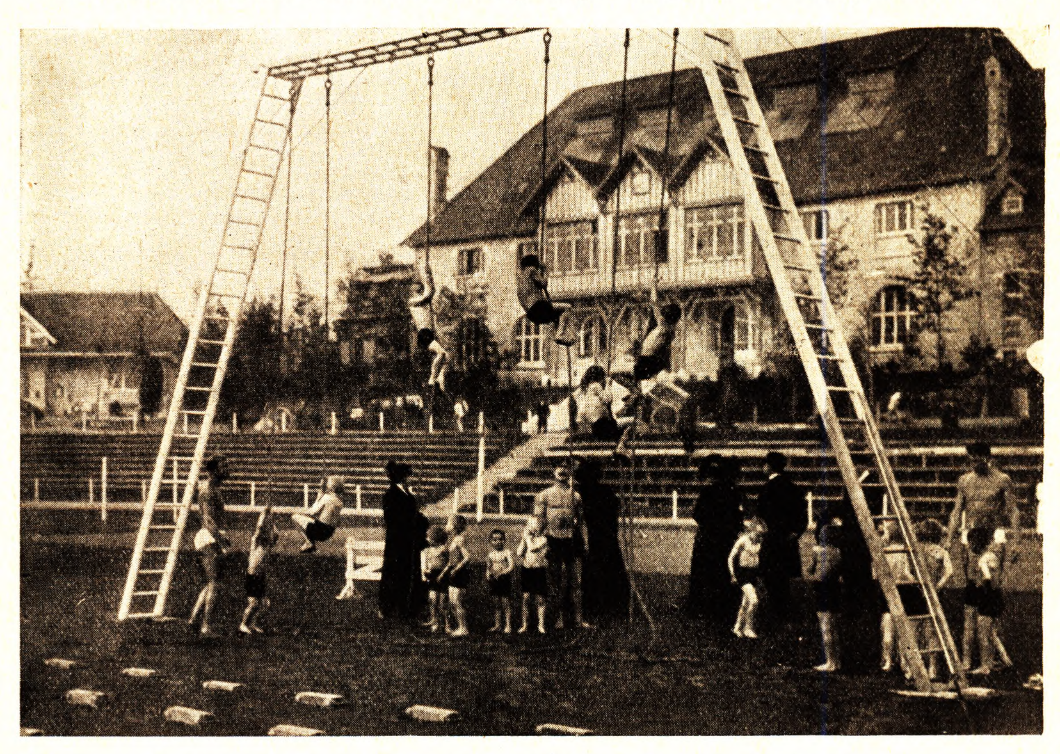
Enseignez à l'humanité contemporaine que, si nous n'exterminons plus les gladiateurs par le glaive, nous tuons nos jeunes gens par des efforts exagérés, par un déséquilibre imposé entre les muscles, les organes, l'intellectualité. Nos esprits moyens ne sont pas assez réfléchis pour profiter des leçons antiques au cours des luttes sociales soumises à des lois inéluctables; mais vous, esprits supérieurs, vous devez être assez éclairés pour reconnaître que, s'il est difficile d'expliquer aux intelligences peu développées la vérité simple, pure, s'il est ardu de diriger les intellects moyens et imbus d'idées fausses sur la route saine, un devoir s'impose à vous: l'exemple et l'autorité. Accomplissez l'acte moral du devoir envers vos organes et, par suite, envers le développement intellectuel. Vous serez imités, vous releverez la race.

Citadins délicats, suspendez votre mépris à l'égard des exercices musculo-organiques, régénérateurs de la race. Manifestez un esprit assez clair pour discerner le bon effort musculaire de la mauvaise compétition. Ne classez pas toutes les contractions systématiques des muscles sous une étiquette unique : la grossière brutalité opposée à la finesse de la pensée. Relevez votre valeur organo- intellectuelle. Imposez cette vérité scientifique à vos amis. Je sais que votre tâche est d'autant plus dure que trop d'esprits, ayant reçu une ébauche d'instruction, manifestent l'orgueil aveugle de connaître toute science et n'entrevoient pas la masse des connaissances qu'ils ignorent. Ne courez pas vers le même gouffre de la dégénérescence

soit par surentraînement, soit par encrassement organique non massé. Utilisez l'expérience antique sur le magnifique développement anatomique, conséquence d'une culture musculaire harmonieuse, et sur la dégénérescence organique, conséquence de l'inaction ou du surentraînement.

Attention ! Le procédé apte au relèvement de la race n'est pas expliqué soit dans un seul journal, soit dans un seul livre, pris au hasard et dont le but réel consiste en gain pécuniaire d'un homme d'affaires. Il est la saine méthode basée sur la science organique, la science physiologique, la science de la santé, de la longévité, de la cérébralité si contraire à la brutalité imposée aux organes par une gymnastique irraisonnée, anorganique ou par une rivalité aveugle.

Intellectuels, dirigeants de la France, votre culture organique aussi belle que votre culture cérébrale relèverait votre prestige déclinant. Contemporains, vous



Au Collège d'Athlètes de Reims, fondé par le marquis de Polignac.
Le Professeur VALTIER, directeur technique du collège, surveille les enfants au portique.

n'aurez plus aucune ressemblance avec les êtres faibles de la Rome impériale, prétendant conserver la suprématie du monde, mais submergée si facilement par les vigoureux barbares.

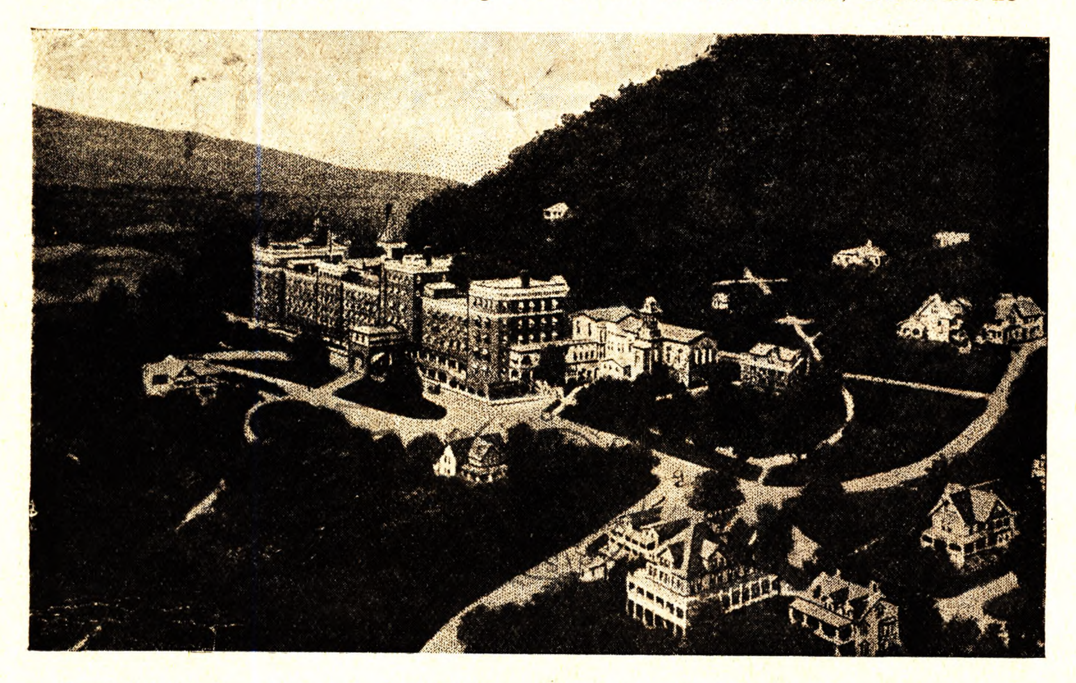
Ecartons de notre race les organisateurs de compétition et leurs favoris, les gladiateurs boxeurs, coureurs, spécialistes, contemporains, fils moraux de ces malheureux Romains, artisans de la dégénérescence des grands Latins.

Vieux civilisés, manifestons une forte résistance organique au cours du noble combat quotidien contre la maladie attaquant notre physique nerveux, base de notre intellectualité.

Désireux d'atteindre ce but de relèvement, Desbonnet n'impose pas aux élèves l'achat très onéreux et presque impossible d'appareils compliqués. Les haltères à ressorts suffisent.

Suivons l'exemple donné par ce maître : Consacrons-nous à la reconstruction de la race classique non pour gagner une fortune, que ce rénovateur possédait jeune, en aisance personnelle, mais pour protéger les hommes contre la maladie attaquant les seuls faibles, moins résistants. Suivons sa formule citadine, réhabilitante des exercices musculaires: « L'acquisition de la santé, de la longévité, de la force, sans nuire à la cérébralité ».

Luttons, comme lutte encore ce septuagénaire, sans découragements. Enthousiasmé par son ardent désir de « forger » une race robuste et belle, Desbonnet ne



En Amérique, un préventorium est installé au milieu d'une forêt et les New-Yorkais y vont faire de la culture physique du vendredi soir au lundi matin. D'autres y font une cure préventive d'un mois chaque année et reviennent à New-York complètement transformés par les exercices culturistes. En France, on attend d'être moribond pour prendre soin de sa santé.

se reconnaît jamais vaincu au cours de sa lutte incessante, opiniâtre, ingrate contre la cause si morbide de la faiblesse contemporaine, cette compétition outrée, sournoisement mortelle, analogue à celle des gladiateurs romains dans le cirque. Je m'associe à une telle conception si saine, si régénératrice.

Hommes et Femmes, profitons donc de l'indéniable expérience antique. Si notre instruction n'est pas assez générale pour éclairer nos luttes sociales contemporaines, soumises aux mêmes lois que les dissensions des vieilles sociétés, ayons au moins la sagesse naturelle d'accomplir notre régénération sanitaire analogue à celle des vieux classiques. Débarrassons-nous de la passion aveuglante concernant la dégradante compétition; suivons l'expérience des Egyptiens, des Grecs, des Romains, pour diriger notre combat quotidien contre la maladie et la faiblesse constitutionnelle; ne longeons pas la route trop classique de la dégénérescence. Cherchons, glanons toute idée saine dans une multitude de conceptions ayant cha-



Un culturiste : Max UNGER (Lionel Strongfort)

cune quelques parcelles de vérité. Ne méprisons pas la base de tout développement, cette méthode respiratoire logique, complète, naturelle, physiologique, simple, qui masse tous les organes thoraco-abdominaux selon les lois anatomiques et fonctionnelles, méthode entretenant l'oxygénation parfaite, vitale, indispensable à l'excellente santé. Extrayons des écrits anciens, classiques, la bonne conception sur l'équilibre fonctionnel, la longévité, la cérébralité, nobles facultés développées aux beaux siècles de Périclès, d'Auguste et si diminuées durant les siècles suivants par les combats exagérés, sanguinaires des gladiateurs dans les cirques, par l'inaction et la cruauté des foules de spectateurs.

Nos sportifs compétiteurs modernes sont les vrais émules de ces « forts » Romains, faibles d'organes, destructeurs de leur belle race qui avait vaincu le monde, mais devenait la proie des étrangers — ne les imitons pas :

« Halte-là, citadin, dégénéré organique moderne, qui t'engage aveuglément sur la route descendante, déjà trop foulée par les antiques. »

Tel est le cri contemporain de Desbonnet.

« Voici des haltères nouveaux, simplifiés à ressorts. Travaille à la reconstitu-
« tion de ta synthèse organo-cérébrale. Tes maîtres de lycée t'ont, à tort, écarté
« des solides études classiques. Que t'importent Eschyle, Hérodote, Ovide, Virgile,
« Horace ? Cette question est juste, en apparence. Mais réfléchis: Ces grands
« Anciens étaient des synthétiques, d'une part, des esprits orientés vers le « phy-
« sique » et non vers la « chimie », d'autre part. Ils nous ont enseigné la valeur de
« la synthèse organique, le secret de l'équilibre. »

Desbonnet, assoiffé d'idéal sanitaire, ne peut, relevant la race, que cultiver les formes anatomiques splendides classiques, formes très naturelles, la seule vérité physiologique, la seule beauté anatomique, la synthèse indispensable à la santé du corps; il claironne la faute commise aux jeux olympiques, exagérés, analytiques. Il perfectionne le mode de construction physiologique grâce (je le répète) à ses haltères spéciaux à ressorts, entretenant le travail de toute la musculature, de l'attention, de la volonté. Il associe son idéal à celui des Anciens si connaisseurs; il adopte leurs conceptions, les seules vraies. Et, par cette conduite, il fortifie, relève la race contemporaine; il s'oppose à une nouvelle chute dégradante de l'humanité civilisée; il s'efforce d'endiguer le flot des chimistes ultra-modernes qui, imbus de leur seule spécialité, n'entravent pas l'étiolement de la race, ne s'intéressent qu'à la réaction diastasique intra-organique et ne se soucient pas de l'état du creuset anatomique, dans lequel la force vitale pratique ses réactions physiologiques. Il ne manifeste pas l'orgueil de méconnaître la sagesse des beaux et sains peuples antiques qui exercèrent sur leur corps une thérapeutique efficace grâce au mouvement sage, à l'utilisation complète du champ respiratoire, moteur de tous les mouvements internes du tronc.

Les écrivains bibliques, jouissant toujours de leur prestige, grâce à leur valeur indéniable, écrivains inspirés par le Maître de la vie, ont insisté sur l'unité indispensable de l'organisme.

Saint Paul a déclaré, dans une épître: « Tous les membres et organes du corps « conspirent à l'entr'aide les uns envers les autres ». Le corps beau, fort, résistant, doit être une seule synthèse. Chaque fondateur d'une méthode thérapeutique se rencontre avec ses émules sur le terrain: beauté et santé. Dieu aurait-il inspiré ses disciples pour la réalisation du Bien organique sanitaire, dont les hommes, aveugles psychiques, s'écartent, en le réclamant ?

La réalisation sage de la santé a pour base deux vérités incontestables, deux axiomes. Voici le premier: La beauté des formes corporelles d'une race est synonyme du mot santé. Voilà le deuxième : Homme intellectuel, ambitieux, désireux de dominer les autres hommes, vainc-toi toi-même en façonnant tes organes et surtout ton cerveau physique, base de tes pensées, en t'imposant une forme physique belle, substratum de ton équilibre et incompatible avec l'état morbide, laid. Relève-toi, si tu veux être écouté. Rappelle à tous les contemporains trop chimistes que toutes les races célèbres observèrent une thérapeutique par le mouvement et dégénérèrent après son abandon.

L'application de tels conseils ressuscitera la race humaine souffrante, malade; elle devra supplanter la thérapeutique chimique obscure, inapte à l'entretien d'un fonctionnement organique parfait, et à l'entrave de la chute d'une race.

Tous les esprits, intéressés à résoudre le problème de la santé parfaite, ont réalisé leur accord sur une formule: Les belles lignes anatomiques sont la base de la santé intégrale, de la longévité, de la saine cérébralité, de la race forte dont la vigueur sanitaire reposait sur une thérapeutique préventive par le mouvement musculaire sagement dosé. N'imitons pas la conduite des modernes; relevons la race par les sages contractions musculaires, par la culture physique.

Je conseille à nos classiques modernes mal bâtis, mais aigris par l'oubli contemporain des écrivains antiques, de songer que ces Maîtres anciens cultivaient leur physique organique, et qu'eux-mêmes, les dégénérés modernes, cultivent la seule chimie médicamenteuse en méprisant leurs creusets organiques.

Ils s'écartent, à tort, des grands peuples anciens.

« La forme extérieure du corps est le reflet des organes internes », dit Desbonnet.





Médaille en or massif offerte par le Professeur DESBONNET et décernée au sculpteur lyonnais MASPOLI, lorsqu'il fut, une fois de plus, champion de France haltérophile en 1907, s'appropriant presque tous les records du monde (amateurs).

CHAPITRE VIII

L'exercice méthodique progressif et dosé est indispensable. Il rétablit, entretient l'anatomie normale.

Nous estimons la nécessité de relever la race humaine, dont la santé et la valeur physique s'affaiblissent. L'unique procédé apte à cette régénérescence est l'exercice culturiste. Cette *Gymnastique des Organes* est indispensable au rétablissement, à l'entretien de l'anatomie. Les savants chimistes des XIXe et XXe siècles ne l'ont pas remplacé par leurs composés pharmaceutiques si multiples.

Etablissons les fondations nécessaires à cette tâche.

Nous voulons la santé organique, l'équilibre physiologique. Si la science médicale ne peut pas nous donner la juste et intégrale solution sanitaire, confions-nous à une autre science, trop dédaignée par les demi-savants, mais dominant sans cesse les recherches humaines. Cette science métaphysique, suprême, instituée par les philosophes, car nécessaire à l'esprit humain, conduit notre intelligence vers une conception finaliste très admissible : L'ordre du Dieu créateur des organes, des muscles prescrit l'usage de ces organes et de ces muscles, donc les mouvements du tronc. L'observation de la vie ambiante nous enseigne quelques réalités. Les orateurs jouissent, en général, d'une santé résistante. Leur parole forte les débarrasse d'humeurs indésirables. Les petits enfants crient instinctivement. Leurs cris projettent les sucs nourriciers dans les artériolles les plus fines. Des ignorants, comme les sauvages indiens, provoquent les cris de leurs enfants pour obtenir un bon résultat sanitaire par l'exercice des muscles thoraco-abdominaux. Les civilisés, si fiers de leur science incomplète, sont donc des égarés, quand ils remplacent tout effort physico-musculo-organique par la mécanique ou par la chimie.

Une image vient à l'esprit de quelques critiques très sincères : Le travailleur, dépensant abondamment son capital-vie, et ne le renouvelant pas, peut être comparé au particulier dilapidant son capital-argent : il provoque sa ruine sanitaire. Une telle conception est inexacte, car l'organisme n'est pas assimilable à l'argent ou au fer. Le premier, métal inemployé, ne rapporte aucun intérêt; l'autre se rouille. Mais, utilisés, les deux s'usent; l'organisme, au contraire, se renouvelle, après la dépense due aux efforts musculaires du tronc dont il se maintient jeune jusqu'à un âge très avancé. Le travail sage, constitué par les contractions des muscles dans une atmosphère saine, contractions dosées selon la résistance des tissus organiques, contractions généralisées avec harmonie, ne doit pas, d'autre part, être assimilé au travail professionnel pratiqué dans une atmosphère souvent viciée, à cet effort



Ronald WALKER, l'athlète qui nous semble le plus près de notre idéal culturiste et athlétique:
Le Gladiateur Combattant.

imposé par les besoins économiques, selon le rendement nécessaire à un gain prévu et non selon la résistance organique individuelle très variable.

Il est, au contraire, destiné à rétablir, à conserver l'anatomie normale d'un organisme « détraqué » par des efforts professionnels.

Le travail inhérent au métier est exécuté en des attitudes souvent défectueuses à la santé, positions nécessaires au but imposé. Il faut réparer ces défectuosités par un travail conforme à la régénération anatomo-physiologique et soumis à des positions organiques réglées scientifiquement, très favorables à la fonction des divers systèmes vitaux. L'effort culturiste, constitué par des exercices dépourvus de rendement professionnel, n'est pas localisé à une seule région du corps; il est subordonné aux connaissances anatomiques, physiologiques, hygiéniques.

Durant des siècles, les observateurs du corps humain ont constaté l'effet préventif, curatif ou nocif de certaines attitudes. Les positions successives, prises au cours des bons exercices, aident à la physiologie des organes; les positions nécessitées par le travail payé, favorisent les « affaires », mais altèrent souvent la bonne circulation et les parfaites fonctions naturelles, vitales. Les premières doivent rétablir les deuxièmes.

Certaines contractions musculaires raisonnées entravent le mouvement anormal, morbide, et, par suite, l'incubation d'une maladie.

Les Anciens avaient découvert les mouvements contraires aux attaques d'épilepsie, aux syncopes. Ils savaient appliquer la percussion comme traitement des articulations aédématiées, des abdomens ascitiques, des leucorrhées et même des stérilités féminines.

Nous, les chimistes contemporains à vue très nette, mais très limitée, nous nous étonnons de ces réalités; mais ne manifestons aucun entêtement, aucune étroitesse d'esprit, observons la vérité : Certains chocs physiques ont mué en phénomènes aigus des processus morbides chroniques et, par suite, ont facilité leur guérison, car la pharmacopée exerce une action plus efficace sur l'affection aiguë que sur l'état traînant. Ce procédé thérapeutique est l'application d'une observation : quelques chocs physiques donnés fortuitement à l'anatomie pathologique de ganglions lymphatiques, de lipomes, de loupes, provoquèrent une inflammation aiguë, puis une guérison parfaite, sans la nécessité d'une action médicamenteuse ou chirurgicale.

Donc, l'action physique, l'exercice pratiqué sous un mode quelconque, est indispensable à l'entretien de l'anatomie.

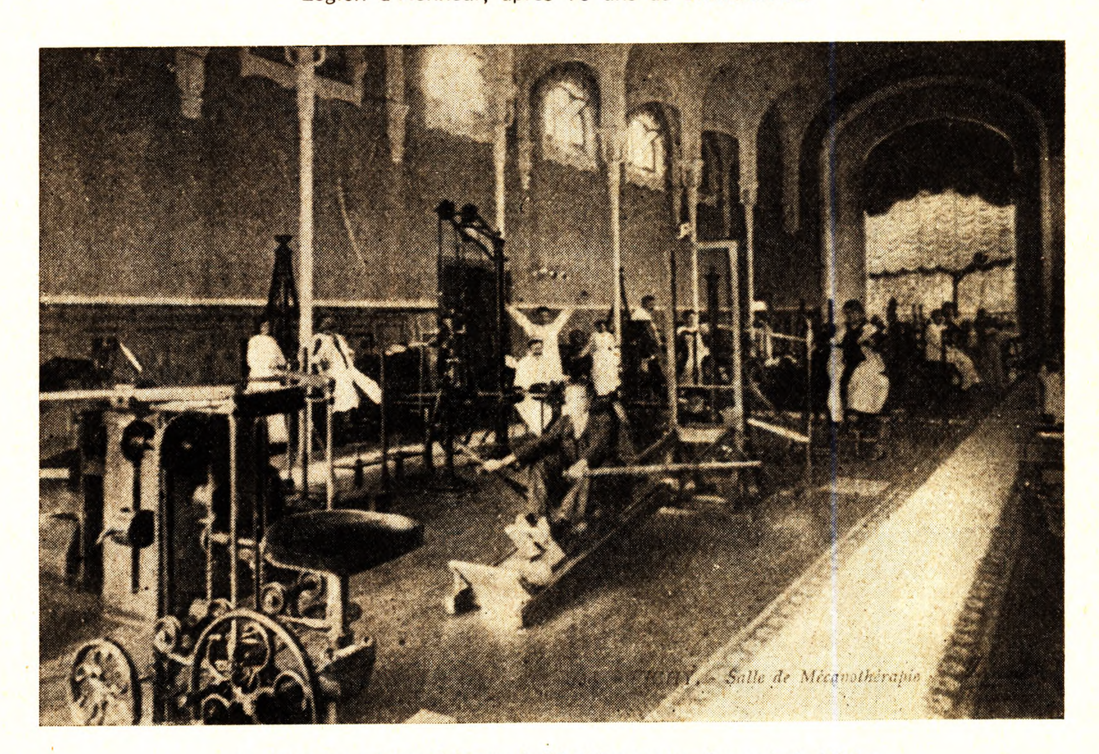
Des observateurs ont déduit de tels faits une loi générale de thérapie: la percussion serait le meilleur procédé apte au rétablissement et à l'entretien d'un organe malade, paralysé, ayant besoin d'une vibration moléculaire, c'est-à-dire d'un exercice pour sa parfaite physiologie.

Un tel principe est simple. Son application pratique est délicate. Cette faiblesse a provoqué l'abandon de la méthode thérapeutique pratiquée par les fins Romains et méconnue par les grossiers barbares, qui étouffèrent les réelles connaissances des Latins.

Cette conception présentait cependant une valeur indéniable. Une collection sanguine était rapidement résorbée sous un écrasement manuel méthodique. L'élé-



Ecole de Culture Physique gratuite et en plein air du Docteur ROUHET.
De gauche à droite : M. Desbonnet, le Dr Rouhet, Jacques, un des petits-fils du Professeur Desbonnet, Mme Desbonnet, M. Albert Surier. Signe particulier, le Dr Rouhet n'a pas la Légion d'Honneur, après 70 ans de bienfaisance.



La salle de mécanothérapie à l'établissement thermal de Vichy.
L'exercice dosé et modéré est toujours le meilleur médicament connu et rien ne le remplacera.

vation des bras est encore employée comme traitement de l'épistaxis par les médecins militaires qui ont remarqué son influence thérapeutique très efficace. La migraine, si rebelle à la pharmacopée chimique, douleur provoquée par une accumulation sanguine comprimant le nerf trijumeau dans la paroi externe du sinus caverneux, est évitable grâce à un procédé physique contraire, c'est-à-dire à des mouvements de mastication déterminant des déplétions sanguines dans les tissus situés à la base du crâne.

Il y a quelques années, un Hindou établit à Paris une clinique, dans laquelle il traitait les affections par des pincements cutanés. Il fut considéré comme un charlatan. Or il appliquait avec conscience une méthode efficace en Orient. Son tort consista en l'usage d'une thérapeutique par exercice physique simple, efficace, dont les Occidentaux, soumis aux complexes formules chimiques, sont tout à fait ignorants et que, par suite, ils rejettent avec parti-pris.

Certaines douleurs dentaires et céphaliques sont calmées grâce à l'application de la main sur la région sensible.

Au cours de larges inspirations, de bâillements, les souffrances physiques paraissent moins intenses. Quelques névralgies sont exagérées par un effort musculaire, mais s'amendent bientôt. N'est-ce pas sur ces réalités thérapeutiques très nettes que les stoïciens basaient leur maxime étrange: « Si tu te sens malade, fuis le lit » ?

Le patient très sincère ignore une règle scientifique: Au début d'un traitement efficace, l'intensité des douleurs s'accroît, puis elle diminue jusqu'à leur apaisement complet. L'explication d'une telle réalité est simple: Un état morbide chronique ne peut guérir qu'après son retour à la phase aiguë, les cliniciens ont souvent observé l'amendement d'un état chronique presque incurable après l'apparition d'une affection aiguë, redoutée comme une complication surajoutée, dangereuse.

Retournons-nous vers nos Anciens, car nous ignorons une grande partie de leurs connaissances sur le bon façonnement du corps humain. Reconnaissons logiquement que, si leur ignorance des découvertes contemporaines indéniables n'a pas entravé leurs existences plus actives, plus longues, plus résistantes que les nôtres, surveillées par nos savants hygiénistes chimistes, une raison indiscutable existe : Leurs exercices musculo-organiques efficaces, naturels remplaçaient notre médicament, souvent impuissant, rétablissaient, entretenaient une physiologie intégrale.

Contemporains, croyez la vérité suivante: Les nombreuses hérédités, encombrantes pour un être jeune, peuvent être combattues non par une thérapeutique chimique incertaine, mais par le nécessaire, l'indispensable exercice physique apte à « rebâtir » un corps normal sain. Vos mouvements, conformes aux mouvements des liquides corporels, sont indispensables à cette bonne mobilité (1).

Je hasarde une question qui n'a jamais été posée : Nous, les malins savants, dont la vitalité n'égale pas la valeur organique des Anciens, malgré notre thérapeutique complexe d'autant plus tourmentée qu'elle est souvent plus inefficace, pourquoi suivons-nous avec une si grande obstination l'obscure route médicamenteuse déjà parcourue, à notre insu, par des prédécesseurs et qui fut abandonnée par ces

(1) Pressnitz guérissait presque tous ses malades grâce à la transpiration obtenue par des enveloppements humides.

mêmes hommes en faveur de l'exercice physique thérapeutique très supérieur ? Notre expérience chimique contemporaine n'est pas nouvelle. Ne serons-nous pas obligés, dans l'avenir, de délaisser nos progrès impuissants, nos vaines méthodes médicamenteuses, trop souvent même nuisibles, dont nous sommes si orgueilleux, et de retourner à la pratique établie par nos grands Anciens, pratique ressuscitée, réadaptée par Desbonnet: la thérapeutique préventive et curative physique, destinée à combattre grâce au mouvement organique, c'est-à-dire la gymnastique dosée des organes, un trouble anatomique à rétablir (je le répète avec insistance), à entretenir une anatomie normale ?



Albert SURIER et le Professeur DESBONNET
Fondateurs de la revue « La Culture Physique ».

CHAPITRE IX

Mesdames, l'exercice physique vous est aussi indispensable qu'aux hommes.
Car la femme a plus d'importance que l'homme dans la conservation de la race.

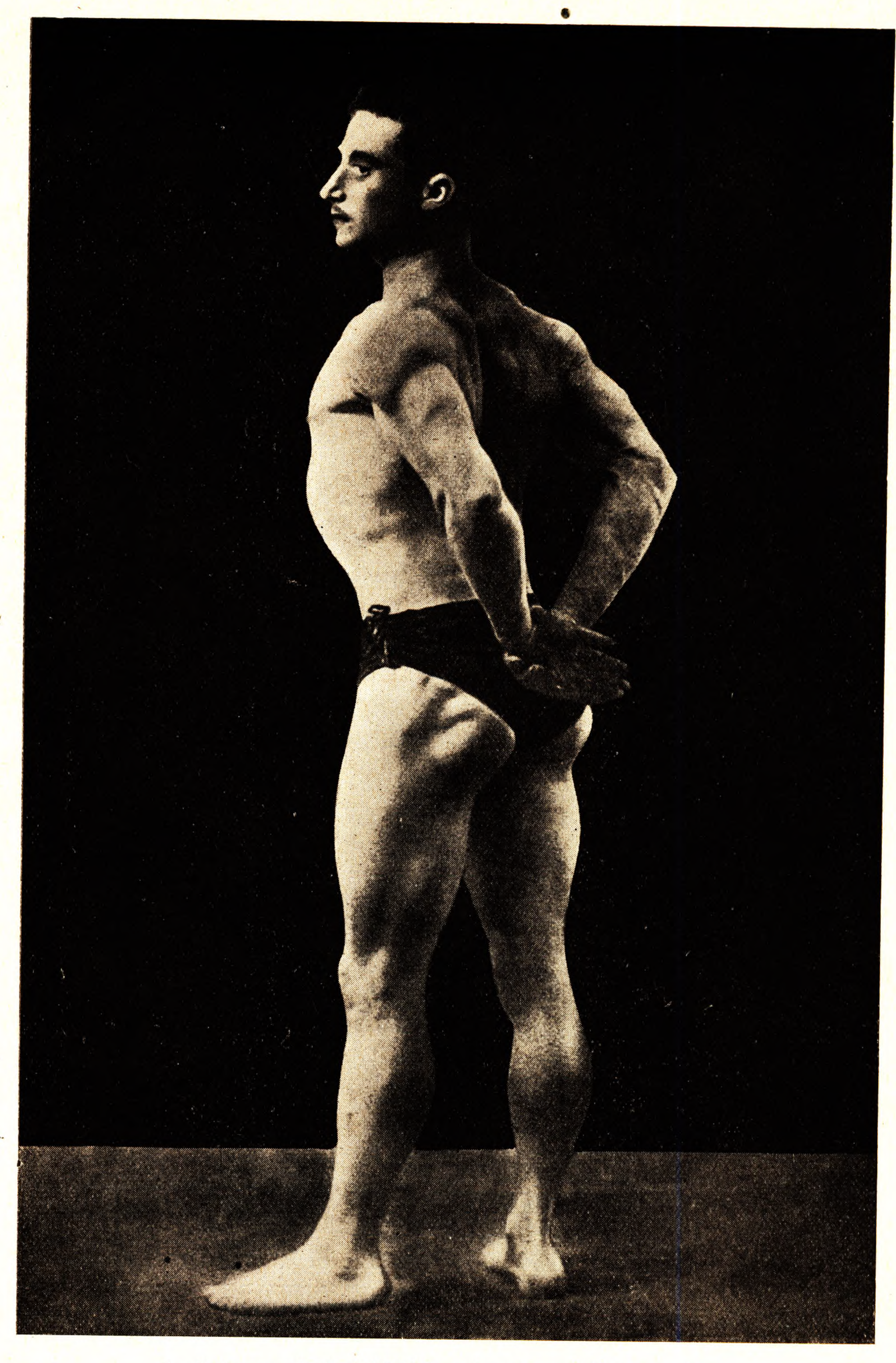
Je m'excuse auprès des dames de leur faire cette déclaration désagréable concernant la nécessité de l'exercice physique. Mais ma conscience leur doit une franchise brutale. Cet adjectif n'est pas importun, car les citadins manifestent une trop fâcheuse impulsion à considérer l'exercice musculaire comme une brutalité indigne d'un fin mondain. Toutefois, les dames critiqueraient avec facilité ce même galant qui ne jouirait ni d'une résistance sanitaire insuffisante à un surmenage, ni d'une vigueur musculaire nécessaire à la réalisation d'un effort physique, dont elles sont incapables et dont elles ont besoin.

Les femmes doivent reconnaître qu'elles possèdent des organes vitaux semblables à ceux des hommes et des organes spécifiques de reproduction, dont dépendent la santé et la vigueur de leurs enfants. Le soin de la résistance organo-sanitaire d'une race incombe plus à la femme qu'à l'homme. Les épouses ont un besoin, supérieur à celui de leurs maris, d'une pratique systématique d'exercices abdominaux, si utiles à leur fonction de maternité; elles sont moralement obligées de développer leur thorax avec une attention particulière pour satisfaire à l'ordre naturel d'allaitement. Leurs seins ne sont pas en parfait état, s'ils pendent, comme attachés à un clou, le long de la paroi antérieure de leur cage thoracique; la base des glandes mammaires doit presque reposer sur cette paroi bien musclée par l'exercice.

De plus, les femmes sont tributaires de l'activité et de la régularité de leur circulation sanguine; car le plus grand nombre des incommodités, dont elles souffrent, dépend de l'irrégularité du flux menstruel.

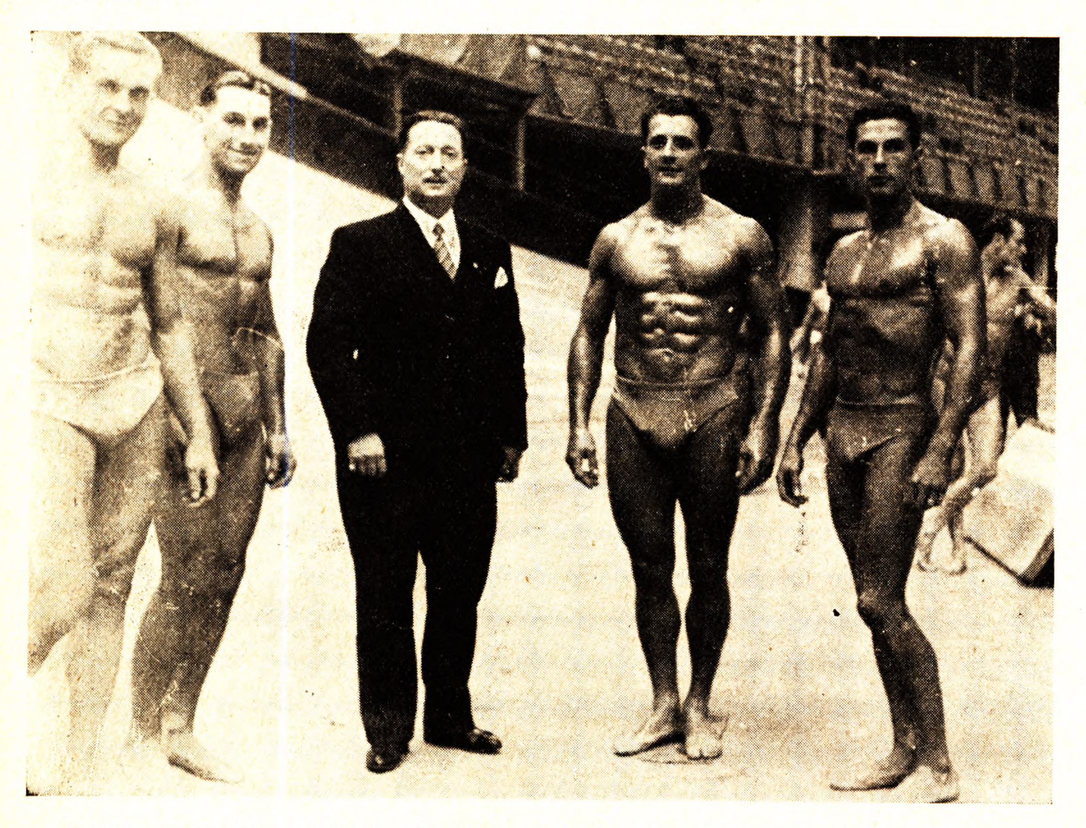
Leur sang doit suivre un mouvement régulier, périodique; les contractions musculaires régulières dosées peuvent régulariser son cours.

La femme a donc un grand besoin d'exercices culturistes. Ayant remplacé les hommes mobilisés, ayant accompli leur travail physique, a-t-elle souffert d'une plus mauvaise santé ? Non. Mais les contractions de ses muscles ne doivent pas avoir pour finalité la compétition, effort trop pratiqué en notre époque et provoquant des réflexions semblables à celle que j'entendis dans une gare de Paris :



Le Professeur Emile VALTIER, culturiste et athlète complet.

« Regardez cette femme sportive. Elle a perdu toute grâce féminine. « Est-ce bien une femme ? Elle se dirige vers nous. Nous pourrons véri- « fier son aspect. Oui, elle est femme. Elle agirait mieux, si elle « raccommodait ses chaussettes. » L'exagération commise par la femme, comprenant si mal sa culture organo-sanitaire, suscite une réaction, un courant contraire d'opinions soutenues par les esprits simples et incapables de discernement entre le Bien sanitaire acquis par les femmes adeptes de la sage gymnastique organique et le mal physiologique risqué par les femmes ferventes de la compétition musculaire maladroite.



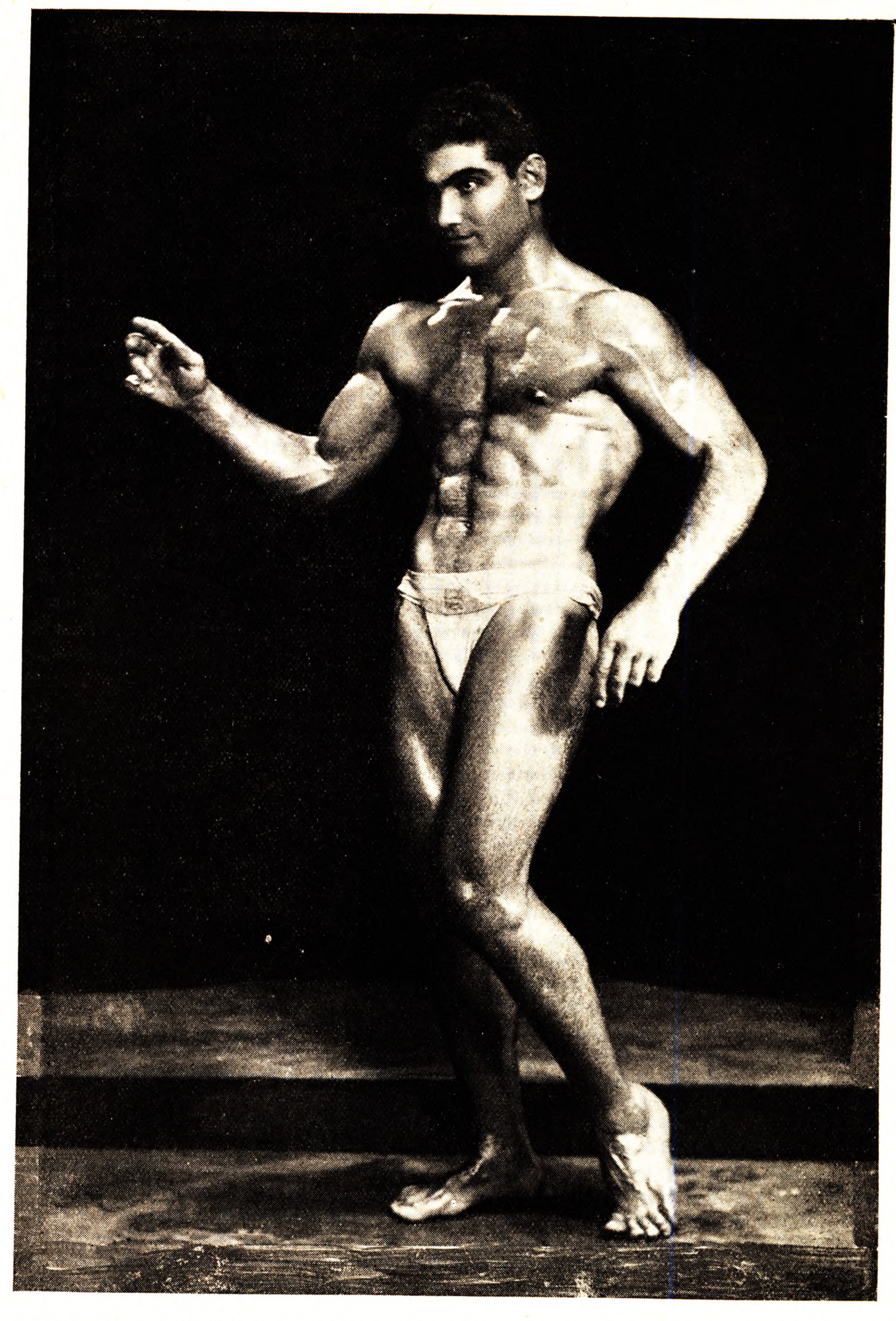
Au Concours du Plus bel Athlète, M. Valtier, président de la F.F.C.P., entouré des lauréats : à gauche, Cottier et Perquier; à droite, Rolet et Pasquet, tous culturistes.

Les accidents inhérents aux randonnées sportives, au cours desquelles des fautes volontaires ou involontaires sont fatalement commises, constituent des arguments exploités par les partisans de la paresse musculaire. Mesdames, ne perdez pas votre grâce et votre féminité en pratiquant des exercices physiques trop forts, trop violents, trop masculins, trop dangereux. Conservez l'élégance de votre sexe, pour maintenir votre droit aux hommages des hommes.

Entre les deux extrêmes : la féminité excessive, faible, et la virilité imitée, il existe une moyenne : la féminité forte et belle conforme au plan du Créateur.

Quel est cet idéal pour la femme ?

La possession d'un utérus bien placé, bien constituée, pour un flux menstruel



Le culturiste MANOUKIAN (23 ans), 3e au Concours du plus bel athlète d'Europe, au Touquet-Paris-Plage, 1939, organisé par la F.F.C.P. (Photo Arax).

normal, non douloureux, pour une fécondation facile, pour un développement fœtal heureux, pour un accouchement naturel, dénué de grandes douleurs, d'application de forceps, accouchement effectué sans risques d'infection, sans métrite consécutive, la possession d'une cage thoracique à paroi extérieure supportant en bonne place des seins aptes à une fonction parfaite, dont le nouveau-né éprouve un si grand besoin naturel; telles sont les qualités physiques qu'une femme peut et, par suite, doit acquérir pour jouer avec grâce et moralité son important rôle de mère, sur lequel repose l'avenir de la race.

L'homme féconde, mais la femme, qui reçoit le spermatozoïde, exerce son influence personnelle dans la fécondation. De plus, elle façonne le fœtus, elle expulse l'enfant. Or le passage du nouveau-né, allant de l'utérus formateur à la vie extérieure, mérite quelque attention. Des mères perdent la vie au cours de cette expulsion à travers un bassin déficient soit mal développé, trop étroit, soit environné de trop faibles muscles.

La médecine combat les inconvénients de ces tares anatomiques. Mais la mère ayant évité l'accident mortel, conserve une faiblesse chronique; l'enfant subit des lésions qui l'inférioriseront à vie.

Mesdames, préparez vos bassins, vos muscles abdominaux aptes à une fonction parfaite de *parturiente*. Soumettez, de plus, votre fille-enfant à la préparation anatomique spécifique par la gymnastique organique. Imposez-la lui au cours de sa jeunesse, afin de la préparer à sa fonction maternelle. N'attendez pas le temps où elle sera enceinte pour songer à la rectification des diamètres de son bassin, à l'établissement de sa bonne santé générale. Il serait trop tard. Votre fille apparaîtrait dans une situation comparable à celle d'un adulte qui, se présentant à un examen très important pour sa profession désirée, n'a pas étudié le programme imposé.

Vous-même, prêtes à la maternité, entretenez vos organes et leurs fonctions par des exercices modérés, exécutés selon l'anatomie et la physiologie. Ne vous adonnez pas aux efforts violents, aptes à provoquer une déchirure des tissus intra-utérins et un avortement. Favorisez votre transpiration, vos fonctions d'élimination par un exercice musculo-organique sage. Luttez contre la constipation qui ne se produira pas, si vous avez été assez prudentes avant votre fécondation pour faciliter cette fonction épuratrice par le bon développement de votre musculature abdominale indispensable à l'accouchement normal et à l'élimination des déchets alimentaires.

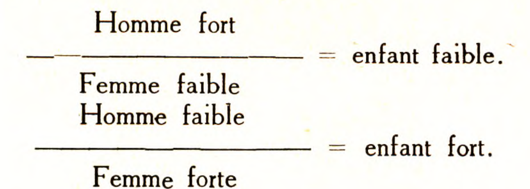
Enfin, Mesdames, extirpez de vos intelligences le préjugé mondain si regrettable qui consiste en le mépris de l'exercice musculaire, considéré brutal, bon pour vos maris porte-bagages, effort incompatible, à votre avis, avec le sélect travail intellectuel plus distingué, plus valeureux. Ce préjugé est très néfaste à votre santé, donc à votre beauté, à votre équilibre organique et, par suite, à votre caractère, à votre intellectualité, à l'héritage physiologique préparé pour vos enfants.

Votre corps est constitué par des organes et des muscles, dont les tissus cellulaires ne sont pas différents de ceux des hommes. Cultivez donc physiquement ces organes suivant la méthode musculaire pratiquée par les hommes sages, raisonnables, c'est-à-dire avec la mesure et la grâce de la culture physique, car vous jouerez un



Le plus bel athlète de France, le culturiste et athlète complet MARCEL ROUET, formé par la méthode du Professeur DESBONNET, dans la pose du Doryphore de Poyclète.

rôle primordial plus important que celui de l'homme dans la conservation de la race. Pénétrez-vous de la vérité mathématique suivante :

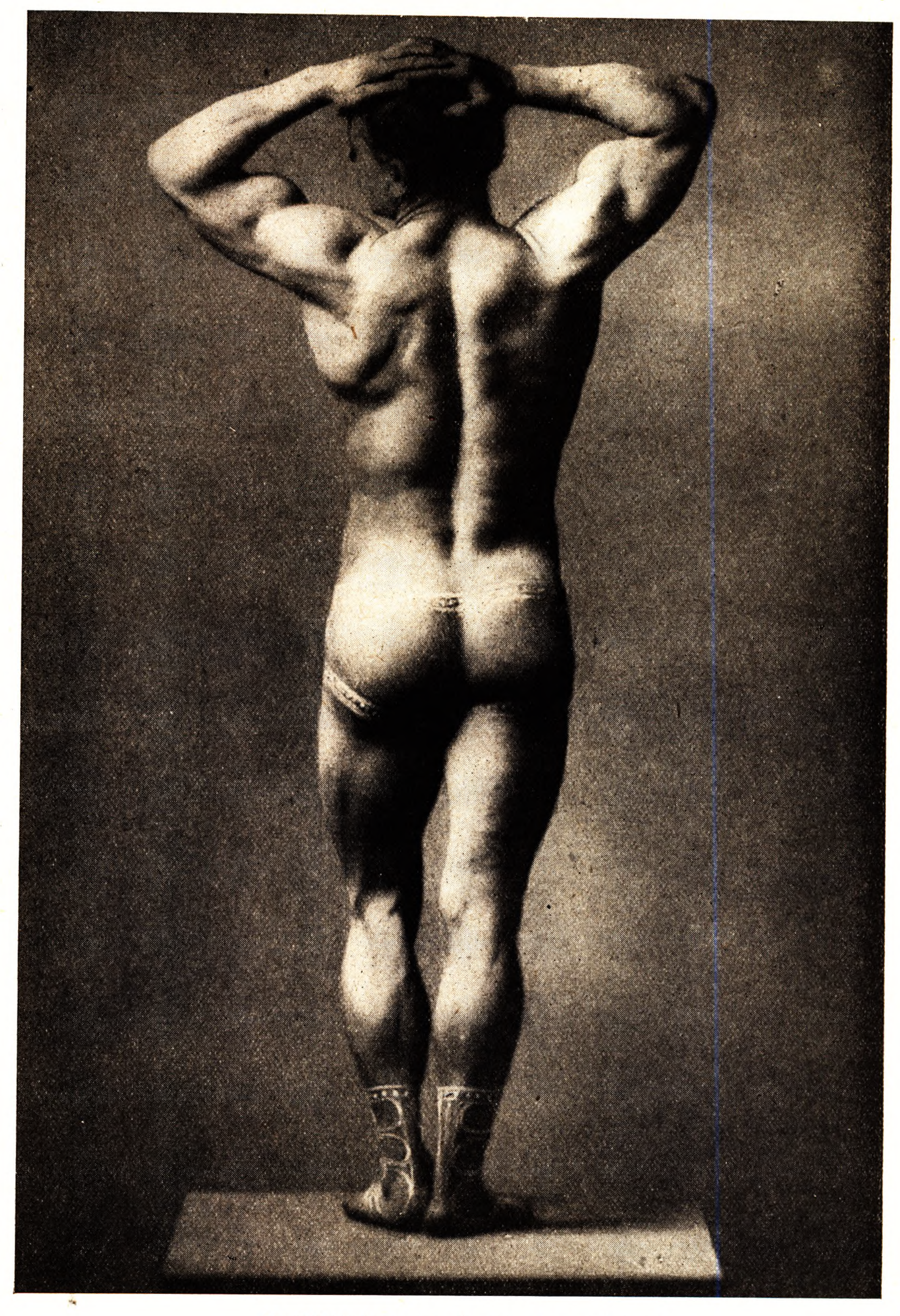


$$\frac{\text{Homme fort}}{\text{Femme faible}} = \text{enfant faible.}$$

$$\frac{\text{Homme faible}}{\text{Femme forte}} = \text{enfant fort.}$$

Mon orgueil masculin est blessé. Mais la vérité physiologique doit être exposée, avant toute autre considération, et respectée par le médecin très désireux de la renaissance d'une race vigoureuse.

Aux Ecoles de SANDOW, il n'y avait pas de miroirs pour guider les élèves.



SANDOW dans une de ses poses artistiques.

CHAPITRE X

Les intellectuels ont besoin d'exercices physiques raisonnés.

Vive Sénèque !
Vive Montaigne !
Vive Rabelais !
Vive Pascal !

Ces écrivains classiques précédèrent Desbonnet dans sa conception concernant la nécessité de l'exercice. Ils préparèrent le chemin, mais n'aboutirent pas à la réalisation pratique idéale de l'application.

Montaigne critiqua l'éducation trop scholastique des écoliers au cours de l'époque qui se déroule du règne de François Ier à celui de Henri IV.

« Les régents du temps jadis étaient de grandes bêtes », déclara l'écrivain connu François Villon.

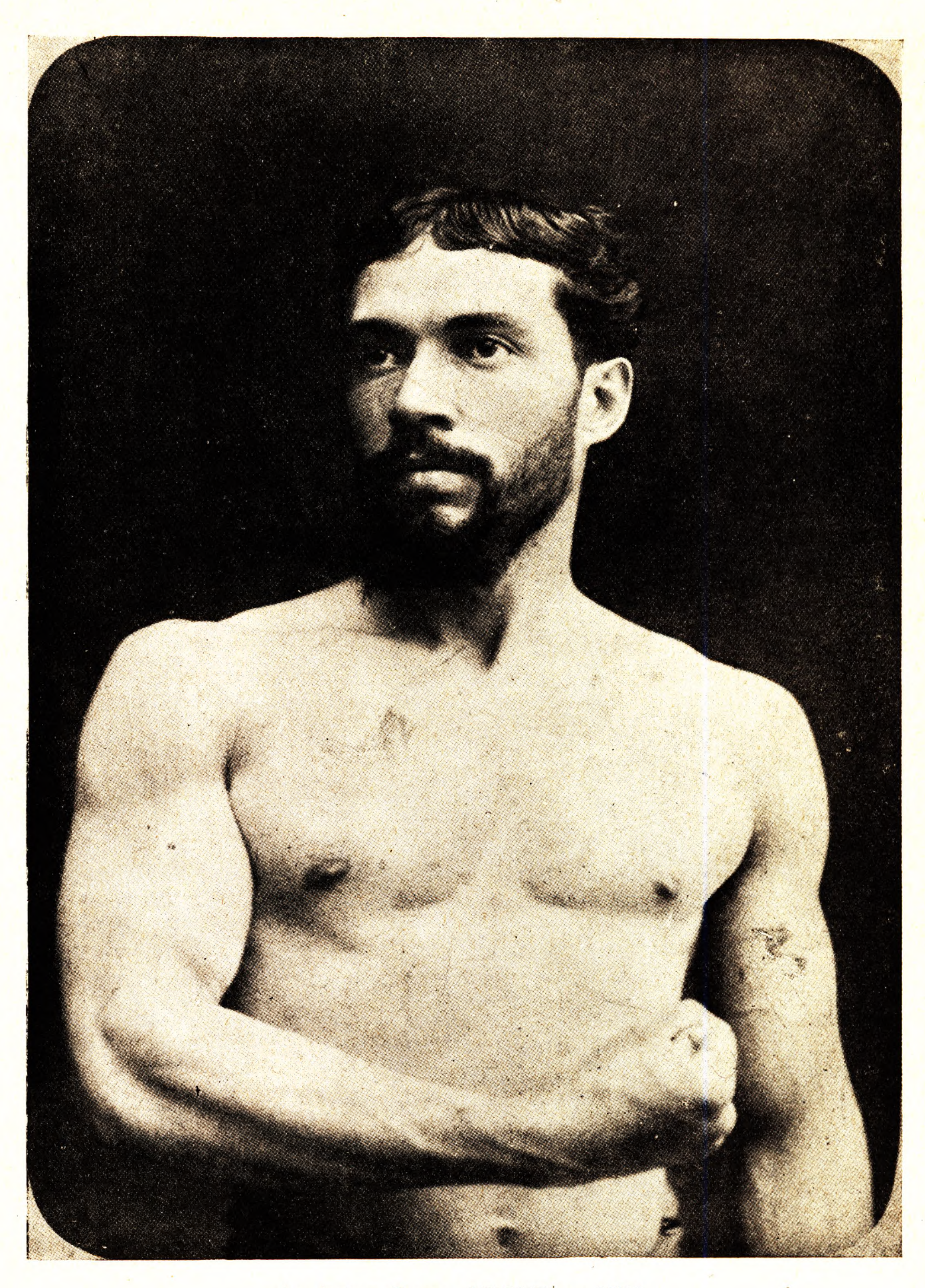
Rabelais approuva la conception suivante de Montaigne : « L'entretien de la santé dépend de l'adaptation des aliments et des exercices sans excès à chaque organisme individuel. »

Pascal exprima sa pensée exacte: « Le repos entier est la mort ».

L'écrivain latin Sénèque avait précédé ces maîtres du moyen-âge et du XVIIe siècle concernant la bonne conception de l'exercice dosé, opposé à l'effort exagéré, car il avait énoncé cette opinion : « Le muscle trop épais comprime l'esprit et le rend lourd ».

Donc, au cours des siècles, la vérité perça de temps en temps.

La base de la vérité organo-sanitaire est constituée par des formules vraies en tous les lieux, en tous les temps: L'exercice seul progressif, bien dosé, entretient et conserve les rouages organiques; il est aussi nécessaire que la nourriture; il est indispensable à l'intellectuel dont les muscles ne se contractent pas pour la gain de la vie. La paresse organique hébète et vieillit le corps. Le labeur culturiste entretient la longue jeunesse. Mais l'excès d'exercices exagérés, constituant des muscles hypertrophiés, alourdit l'esprit.



Le docteur Georges ROUHET, en 1876.

Intellectuels, vous méprisez les exercices organiques et je comprends votre raison: Vous n'avez connu parmi les fervents des contractions musculaires que des lutteurs de foire, des leveurs de poids, des coureurs épuisés, hommes trop lourds ou trop légers de corps et d'esprit. Ecoutez ma critique: Vous n'avez pas considéré l'exercice musculaire sous son véritable et sage aspect. Votre profession d'intellectuel a développé vos facultés de recherches, de compréhension concernant les lois naturelles. Cherchez donc, avec bonne foi, la loi de la science vitale. Toute vérité est toujours en équilibre instable devant les yeux humains. L'être assez sage pour la reconnaître et vouloir son triomphe, est soumis à de constants efforts pour la maintenir en sa conception juste ; ce bon esprit est généralement mal compris ; ses affirmations sont déformées.

Quelques hautes intelligences: Sénèque, Rabelais, Montaigne, Pascal avaient décrété la nécessité des exercices contre la vieillesse et la mort prématurées ; or, malheureusement, une majorité d'intellectuels moyens, forts de l'opinion des grands maîtres, exercèrent leurs muscles et leurs organes pour se « forger une plus vigoureuse résistance physique à la noce », pour réparer très rapidement des désordres organiques consécutifs aux excès et, grâce à ce replâtrage, recommencer de nouvelles et excessives sensualités.

Les disciples de ces philosophes épicuriens, fins sceptiques, existent en tous les siècles ; ils ne peuvent devenir les suppôts d'une race saine. Je les ignore, car leur conversion me paraît impossible. Et je retourne à mes vieux Grecs et Latins antérieurs à la période de décadence. Les intellectuels classiques, c'est-à-dire très équilibrés, ayant accompli une œuvre durable, estimée, utile, ont une directive hautement clamée : la synthèse.

Intellectuels contemporains, ne demeurez pas des êtres incomplets, n'abandonnez pas l'antique bonne route de synthèse organique. Notre langue française, analytique, donc différente des langues grecque et latine dont elle dérive cependant, vous a incité à un excès d'analyse: vous avez disséqué le corps humain pour la pratique d'une étude détaillée, et vous avez oublié de l'entretenir synthétiquement.

Votre conduite est semblable à celle d'un ouvrier mécanicien qui démonterait une automobile en analysant chaque pièce, développerait exagérément quelques pièces très spéciales et ne se soucieraient pas de remonter avec harmonie la machine rendue inutilisable par cette manœuvre.

Vous, les dirigeants cérébraux des classes sociales, sachez écarter les jeunes gens des luttes de cirque, des compétitions détraquant la mécanique humaine pour obtenir un seul rendement exagéré : tels les jeux imposés aux gladiateurs de la Rome décadente. Nos sports contemporains ne sont pas pratiqués avec des glaives ou des filets, mais ils lèsent les organismes jusqu'à l'incapacité d'efforts normaux, jusqu'à la mort prématurée.

Hommes de lettres, qui disséquaient avec une si grande finesse les œuvres de Pline, rappelez-vous que cet écrivain romain se promenait, chassait, avait conservé tout son intégrité physique jusqu'à 77 ans. Il était un grand esprit, peut-être supérieur à vous-même ; mais il respectait la « guenille » corporelle ; sa marche quotidienne massait toutes ses régions organiques, favorisait ses fonctions digestives, ses sécrétions. Nos savants trop sédentaires ignorent la prophylaxie de l'hypochondrie



TRIAT, le génial propagateur de la gymnastique athlétique, sportive et hygiénique, d'après un daguerréotype en couleurs. (Collection du Professeur Desbonnet.)

et des obstructions intestinales, dont ils sont menacés par leur « *modus vivendi* » et qu'ils pourraient éviter grâce à la culture de leurs organes sur place dans leur bureau.

Je cite un exemple : Un pasteur obtint sa guérison en renonçant aux médicaments, en jouant au cerceau, en fendant du bois.

Vous n'avez pas tous les moyens de pratiquer ces exercices. Le local est trop restreint dans votre appartement surchargé de meubles. La nature n'a cependant pas désavantagé les travailleurs cérébraux, les savants. Elle n'a pas commis cette injustice. Or toutes vos études supérieures vous ont assouplis à une conduite générale connue sous le nom: adaptation. Adaptez-vous à l'exercice organique en lieu restreint. Desbonnet vous enseigne sa méthode pratiquée sur place. Un mètre carré suffit dans votre bureau. Vous ne risquerez le heurt d'aucun objet d'art avec vos deux petits haltères.

Je vous recommande un exercice très physiologique constitué pour vous par la bonne mère Nature, la pratique de la voix haute ou, si cet entraînement vous est impossible, de la respiration profonde, complète. Considérez les grands orateurs profanes ou religieux : ces intellectuels purs sont très résistants à la fatigue, parce que la prononciation à haute voix de discours fréquents confère la vigueur à leurs principaux organes vitaux, augmente les mouvements respiratoires, parfait les dilatations et les contractions des poumons, active la rapide circulation sanguine, réchauffe l'orateur, même en atmosphère froide, en lui imposant une respiration plus ample. La lecture à voix vibrante est recommandée aux êtres atteints de faiblesse d'estomac. Elle ne doit pas être forcée, si la paroi intestinale est trop faible et si une hernie est virtuelle. Toutefois cette paroi peut être modifiée, fortifiée, entretenue solide par les contractions culturistes des muscles grands droits, obliques, transverses.

Réfléchissez, intellectuels, votre équilibre cérébral est subordonné à votre résistance organique. Considérez votre véritable place terrestre, ne manifestez pas l'orgueil insensé de vous estimer être des purs esprits. Ne méprisez pas la « guenille corps », car votre valeur psychique est parallèle à votre valeur organique, surtout à celle de toutes vos petites glandules appelées glandes endocrines, dont les diverses secrétions internes, apportées par votre sang à vos cellules cérébrales, stimulent intensément votre intellectualité, vos pensées, votre mémoire, vos facultés de raisonnement sain, la maîtrise de vos sentiments, votre équilibre général. Vous, les ambitieux d'honneurs, n'oubliez pas certains faits historiques : A l'aurore de leur gloire, des intellectuels célèbres durent la conservation de leur vie menacée à leurs muscles robustes, à leurs organes résistants, qu'ils s'étaient façonnés simplement au cours des luttes contre les obstacles naturels.

Imitez leur entretien physique, si vous ne voulez pas subir l'obscurcissement précoce de votre intelligence ou la mort prématurée.



Le maître TRIAT, quand il donnait la leçon dans son gymnase de l'avenue Montaigne. La vue de ce corps splendide encourageait les jeunes gens au travail pour ressembler au maître. Prêcher d'exemple, c'est la meilleure façon de propager les idées saines.

TROISIEME PARTIE

CHAPITRE XI

Base de la bonne méthode.

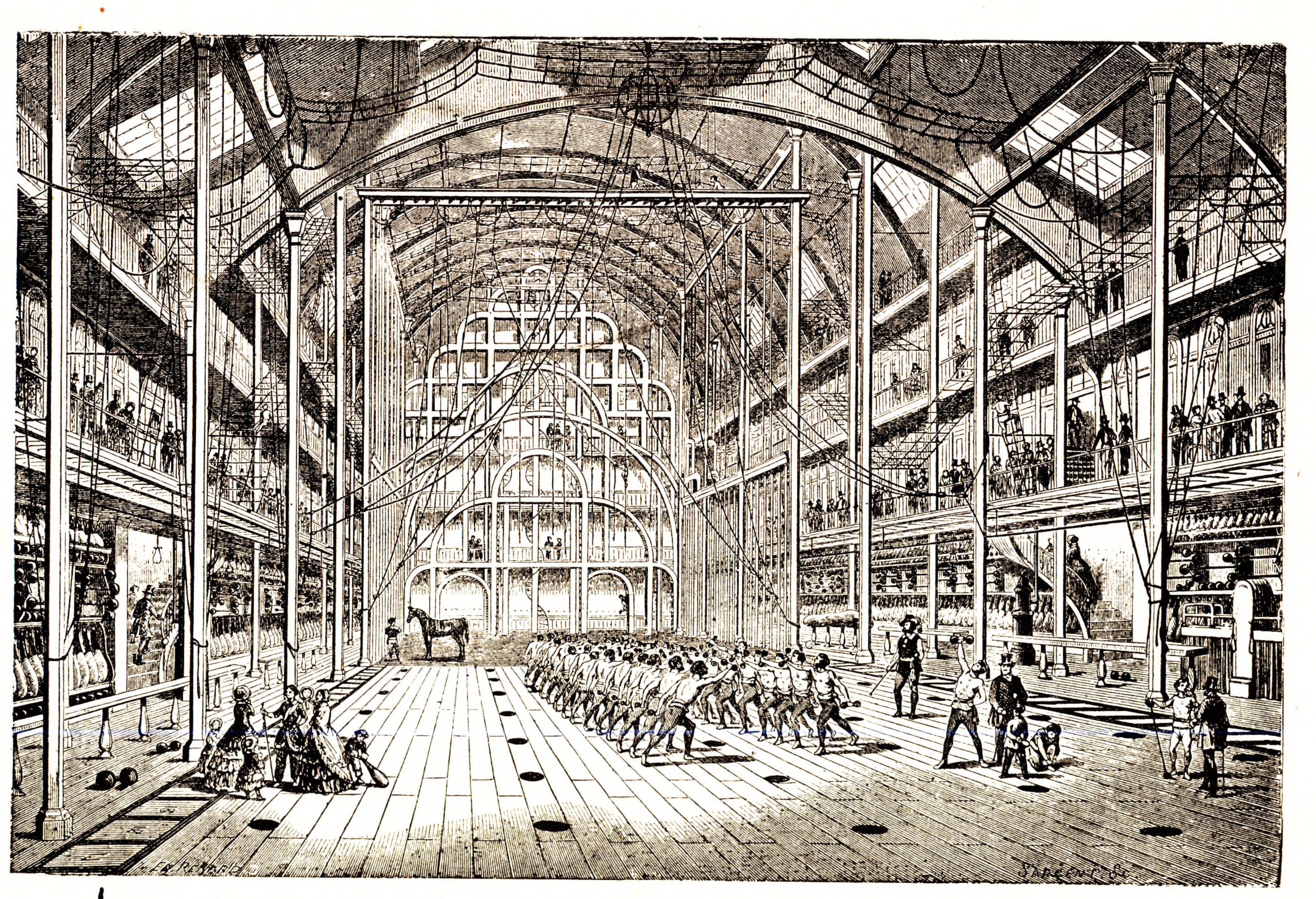
J'ai conseillé, prouvé la nécessité de l'exercice physique sage, conforme aux lois anatomo-physiologiques. J'ai exposé la théorie. Or l'application pratique doit être étudiée après cette dernière, car toute théorie n'est utile qu'en provoquant une réalisation pratique. Quelle doit être la bonne méthode d'exercices ? Son principe indiscutable est l'application d'un mouvement conforme aux lois de l'anatomie et de la physiologie organique.

La vie intime de nos divers appareils est basée sur une multitude de mouvements, s'harmonisant entre eux. La bonne méthode de développement sanitaire des organes doit s'adapter aux progressions physiologiques de tous nos liquides et de tous nos chyles, c'est-à-dire les favoriser et non les entraver.

D'autre part, chaque fonction dépend de l'ensemble des autres fonctions. Donc la base logique d'une méthode de développement physique doit être l'unité organique; son but est la réintégration de la nature humaine dans sa force sanitaire initiale et dans ses belles proportions, substratum de la santé, grâce au développement de chaque appareil en harmonie avec celui des autres systèmes.

J'insiste sur cette réalité, paraissant être une vérité de La Palisse, mais toujours trop oubliée: le corps humain est un tout, c'est-à-dire chacun de ses éléments cellulaires, de ses organes, de ses appareils, de ses multiples tissus décrits dans plusieurs gros livres d'anatomie (ouvrages consacrés à l'analyse totale et très détaillée de l'organisme) convergent vers une seule unité : l'être vivant.

Or de nombreux fondateurs de méthodes s'étaient intéressés plus ou moins inconsciemment à une seule partie du corps. Cet intérêt partiel nuisait au bien total de l'individu. Leur base était mauvaise, car seul l'intérêt général signifie l'intérêt sanitaire. Tous les conseilleurs de gymnastique aux agrès sacrifient les organes à la musculature, ne se soucient pas de façonner des hommes capables d'activité jusqu'à l'extrême vieillesse, des êtres manifestant une santé à toute épreuve et une intellectualité supérieure, très équilibrée. Ces maîtres n'accordent pas une attention suffisante à la gymnastique sanitaire des organes; ils ne veulent obtenir que la seule acrobatie musculaire sur appareils et inutile à la vie civilisée quotidienne.



Le Grand Gymnase Triat, 36, allée des Veuves (actuellement, avenue Montaigne, à Paris, en 1848.
A droite, le Maître dirige la leçon en costume François I[er].
A gauche, le gros haltère de Triat, qui est aujourd'hui la propriété de « La Culture Physique »

De tels efforts physiques sont souvent dangereux pour les organes faibles soumis à des mouvements antiphysiologiques.

Les professeurs de gymnastique officielle semblent méconnaître l'existence d'une culture médicale, exécutée non pour la réalisation d'une dangereuse performance sportive étrangère aux bons mouvements vitaux quotidiens, mais pour la stimulation des parfaites réactions organiques, pour la réalisation d'une vie saine.

Les hommes ont établi des unités à l'égard de toutes les branches de leur activité: unité mathématique des monnaies, unité de mesure, unité de combat, unité administrative, sociale, etc... Pourquoi ne songent-ils pas à l'unité organique ? Chaque individu est une unité, doit être soumis à une culture physique complète et proportionnée à la résistance spécifique de chaque région constituante ?

En France, la gymnastique organique raisonnée, c'est-à-dire médicale, est trop méconnue. Nos compatriotes ne considèrent en un gymnaste qu'un être capable de briller dans l'exécution d'exercices périlleux aux appareils, sans réfléchir à une conséquence immédiate, inéluctable: si le grave danger d'accident est éludé, si l'acrobatie est brillante, les organes ont subi, par suite de cette performance, une malaxation antiphysiologique. Au contraire, un mouvement exécuté selon la fonction anatomique sur le plancher non dangereux permet l'évitement de toutes les affections consécutives à une paresse de fibrilles musculaires, c'est-à-dire à l'inertie d'un canal, d'un organe, car, ce mouvement adapté à l'anatomie de ce canal, de cet organe active l'écoulement de toute substance gazeuse, liquide ou demi-solide dans ce conduit, dans ce tissu, selon le plan naturel.

Ouvrons un livre de pathologie et lisons l'étiologie de chaque maladie. Nous trouverons très souvent la mention des deux causes: excès ou manque d'exercices.

L'excellente méthode sanitaire doit entretenir l'organe entre l'excès et l'inertie. Les diverses fonctions du corps sont limitées selon les degrés différents. Chaque humain ne doit pas dépasser ses limites physiologiques. Il doit être assez sage pour les reconnaître, quand il les a atteints. Il ne doit pas établir une comparaison entre sa constitution et un autre organisme, soutenir le raisonnement suivant: « Tel homme réussit tel effort, telle acrobatie, donc je peux et dois l'imiter. Pourquoi ne réussirai-je pas ? » Cette conception n'est pas établie sur une base sérieuse. Aucune intelligence ne m'approuverait, si je déclarais : « Rotschild est un homme, je suis un homme. Rothschild fait telle dépense, je peux donc engager la même somme pécuniaire ». Quelques heures après le début de ma compétition je serais ruiné, et Rotschild conserverait sa fortune. Puis-je, de même, encourager l'individu qui me déclarerait: « Rigoulot est doué par la nature d'une force herculéenne; je suis très faible; j'irai au gymnase; je me procurerai les poids utilisés par Rigoulot; je les soulèverai à l'aide d'une volonté bien déterminée et, bientôt, ma puissance musculaire égalera celle du champion » ?

J'établis une comparaison avec Rigoulot, mais je commets cette exagération pour mieux influer sur l'imagination des sportifs si nombreux et si peu réfléchis, qui suivent une conduite analogue, quand ils rivalisent aveuglément avec des êtres, doués d'une robustesse musculo-organique supérieure à la leur.

Le mouvement est le meilleur médecin du corps. Mais une sage condition est

indispensable : l'être humain, qui l'exécute, doit obéir aux lois naturelles organiques, physiologiques. Ces qualificatifs sont spécifiques à l'exécutant raisonnable et, par suite, au gymnaste culturiste.

La mesure des efforts musculaires exécutables avec sagesse n'est pas identique pour tous. Chaque être humain possède un égoïsme indéniable, nécessaire même. Puisse-t-il manifester un sage égoïsme en basant son développement organo-sanitaire si indispensable à la vie heureuse, féconde, sur sa propre fortune vitale qu'il peut accroître, sur sa spécifique richesse physiologique, et en manifestant le bon sens de s'exercer sur le plancher, base absolument stable, sans essayer une série d'efforts acrobatiques entraînant de sérieux risques d'accidents organiques diamétralement opposés à la parfaite santé !

Telle doit être la base raisonnée, logique de la méthode assurée concernant la culture physique, c'est-à-dire la meilleure médecine curative et surtout préventive du corps citadin, civilisé, séjournant, malgré toute l'hygiène préventive contemporaine, dans les plus mauvaises conditions de bon fonctionnement et d'équilibre organique.



Le Docteur G. ROUHET, 88 ans, et le Professeur DESBONNET, 74 ans.
Les deux plus grandes autorités mondiales en matière de culture physique préventive, hygiénique et curative.

CHAPITRE XII

La gymnastique suédoise.

Cette méthode fut trouvée par un Suédois. Son auteur voulut réagir contre la gymnastique allemande, dont les maîtres désiraient la vigoureuse musculature de l'être humain et méconnaissaient la santé des organes. Jusqu'à cette époque le muscle seul comptait; les appareils vitaux étaient considérés très dissemblables des muscles et non associés à l'appareil moteur, donc inaccessibles à la volonté, étrangers à l'effort, et soumis à une fatalité sanitaire inéluctable.

Un Suédois comprit cette erreur; il remarqua le fait physiologique suivant: le muscle ne peut pas plus vivre sans organes que l'organe sans muscles. Les déficiences organiques consécutives aux atrophies musculaires lui prouvèrent l'intimité de cette liaison anatomique. Ce maître imagina une cure d'exercices incapables de désorganiser les rapports physiologiques, donc cure très supérieure à la gymnastique allemande. Sa méthode fut opposée aux pratiques musculaires admises; elle guérit certaines dispositions morbides exagérées par la brutale gymnastique aux appareils de suspension qui détraque la physiologie.

Cette gymnastique suédoise complète répartit bien la circulation sanguine dans le système cérébro-spinal. Le cerveau, le cervelet, la moelle ne sont pas irriguées aux dépens les uns des autres. Son exécutant stimule sa musculature thoraco-abdominale, c'est-à-dire chaque appareil vital. L'adjectif: complète, adjoint à cette conception, peut être compris dans un autre sens: cette méthode de travail musculaire est praticable par tous les êtres vivants: enfants, hommes, femmes, vieillards.

Au temps de son fondateur, la gymnastique suédoise apparut avec une qualité nouvelle: elle n'élimina pas les êtres les plus intéressants, les plus indiqués pour la gymnastique : les faibles. Son professeur, sérieux, désireux d'une race forte, doit en réalité, éliminer ces faibles, ces mal bâtis, ces candidats aux maladies non selon la méthode appliquée par certaines peuplades sauvages, c'est-à-dire en les tuant, non selon la conception contemporaine, en les abandonnant à leur destinée morbide et mortelle trop précoce, mais selon la sagesse et la bonté: en les fortifiant.

De plus, elle impose à l'exécuteur des mouvements une attention soutenue et, devient, par suite, une cure d'attention, une cure mentale. Un grand nombre d'états intellectuels très différents ont une base commune: ce défaut de réflexion attentive, dont voici certains corollaires : mémoire déficiente, raisonnements faux, actes maladroits, etc., échecs fréquents au cours des diverses activités.

Une telle gymnastique parut bonne pour le traitement d'insuffisances mentales, sur lesquelles la si vaste pharmacopée classique est trop souvent impuissante. Enfin, les progrès de la pathologie nous enseignent la rareté de plus en plus indiscutable des maladies intellectuelles pures. Une déficience organique provoque toujours chaque état psychique anormal. Si quelques névroses anorganiques existent, elles sont



TRIAT à 67 ans.
Le grand apôtre méconnu, le génial précurseur dont le nom n'aurait pas été tiré de l'oubli sans la piété du Professeur Desbonnet, qui a restitué à ses travaux leur place véritable.

dues à notre ignorance sur leurs causes physiologiques. Un maître histologiste découvrira, quelque jour, leur substratum physique. Donc la méthode, conseillant un travail musculo-organique simple et un travail intellectuel d'attention, est bonne. La gymnastique suédoise eut des qualités suffisantes à son acceptation dans les programmes d'exercices. Toutefois les critiques impartiaux remarquèrent sa mal-habileté à forger des humains vraiment forts, robustes, résistants aux maladies, aux intempéries. Ses fervents étaient beaux, souples; mais leur santé n'était pas inébranlable. Cette conception physique suédoise présente une faiblesse indéniable: elle défend les mouvements très actifs, énergiques à l'homme victime d'une constitution déficiente. Or la robustesse organique souffre violence, c'est-à-dire nécessite des efforts qui ne doivent pas être exclus de la thérapeutique médicale.

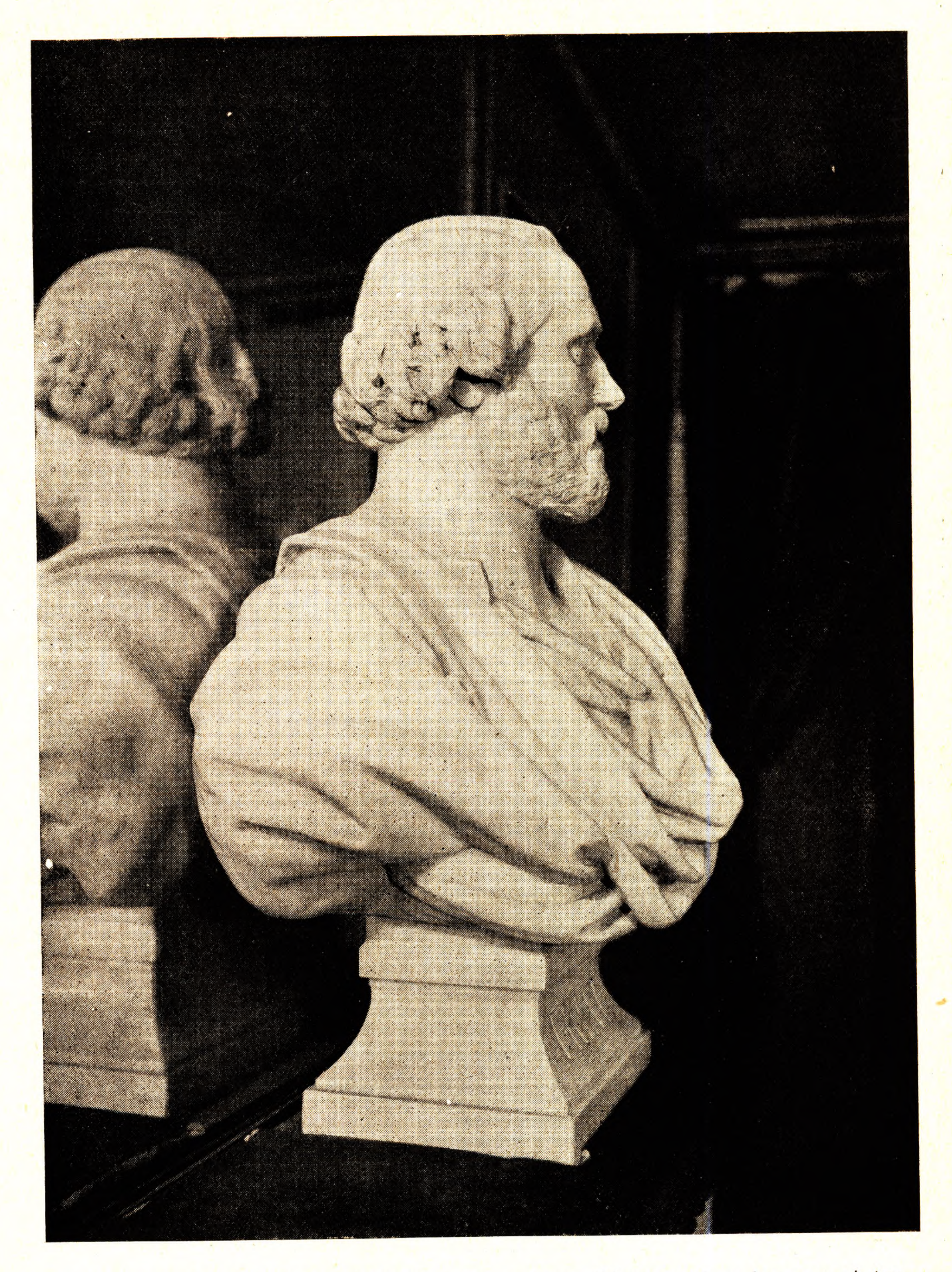
Si je reproche à cette méthode la trop faible intensité du travail musculaire lent, je lui reconnais une grande qualité : elle s'applique à l'ensemble organique avec harmonie. Le cerveau travaille par son attention soutenue sur les contractions; les membres conservent leur souplesse grâce à l'amplitude parfaite des mouvements; les muscles thoraco-abdominaux ne sont pas exclus, accomplissent leur devoir de massage organique, mais massage trop faible. Ce procédé de développement physique peut être considéré comme une méthode de transition. Son promoteur institua la gymnastique médicale, entr'ouvrit la voie logique, conduisant les organismes à la perfection sanitaire. Mais son but ne fut pas atteint.

Avant l'apostolat de Desbonnet un homme avait émis l'idée suivante : la gymnastique active, non passive, doit remplacer les établissements orthopédiques. Toutefois, ses mouvements thérapeutiques étaient empruntés à la méthode suédoise; le succès ne couronna pas ses efforts.

Ainsi la doctrine de la thérapie par le muscle existait en théorie; mais son application pratique n'était pas parfaite: des critiques justes la tenaient en échec; il fallait exclure ses défauts et parfaire ses qualités. La découverte du bon mouvemen et de la bonne série de contractions musculaires conservait ses difficultés.

Desbonnet s'acharna à ce travail de recherches. Le pionnier de la thérapeutique physique si excellente, si simple, était, est toujours méconnu par les chimistes, rois contemporains, savants très honorables, mais promoteurs inconscients de la paresse physique et de la dégénérescence organique. Le chimisme, constitué par des potions, des pilules, présente une telle commodité au paresseux dégénéré, inapte à l'effort ou, plus exactement, réfractaire au travail musculaire, énergique ! Il est le refuge des êtres mous. Il n'a jamais tenu ses promesses de robustesse organique à l'égard des maladies, promesses de longévité active, de race merveilleuse. Tant pis ! la grande majorité des êtres humains s'accroche désespérément à ses combinaisons. Et, si ces êtres se résolvent à l'exécution des mouvements musculaires, ils n'ont pas l'énergie de vigoureux et rapides raccourcissements de leurs fibres, ils exécutent des contractions lentes, sans poids suffisant, contractions incomplètes, car le muscle travaille « à vide ». Ils ne songent pas à la culture de leur mentalité grâce au parfait échange nutritif et épurateur dans leur cerveau et grâce à l'attention développée soutenue devant le miroir réflecteur et conseiller des mouvements.

C'est par un procédé physique que l'être humain entretien son organisme également physique. Mais ce travail musculaire, musculo-organique ne doit pas être



Buste en marbre de l'éducateur TRIAT, par le sculpteur Schœnewerck, qu'on peut admirer dans le bureau du journal « La Culture Physique », à Paris.

insuffisant; il doit être soumis à une intensité, à une cadence convenables, avec une résistance entraînant la réaction utile des fibres musculaires répandues autour et dans l'organisme; il est le but de sages contractions qu'une intelligence raisonnable commande, régularise, en méprisant toute comparaison avec autrui, en voulant bien masser ses propres organes.

« *In medio stat virtus* . : La vérité siège dans le milieu. Ne cherchons pas le rendement insuffisant de la gymnastique suédoise, constituant des hommes beaux, mais peu résistants aux maladies, le rendement dangereux anti-organique aux agrès, le rendement sournoisement morbide, parfois mortel de l'effort de compétition ; cherchons le plein rendement sanitaire. Ce dernier, le seul souhaitable, est le résultat de la culture organique de Desbonnet, fabriquant d'hommes normaux, beaux, forts, sains surtout, résistant aux intempéries, aux agents morbides, à tous les périls, dont l'équilibre organo-physiologique de l'être humain est menacé. Le maître Desbonnet a pour but la véritable force de résistance sanitaire; il ne se soucie pas de la superforce musculaire inutile, et trop souvent parallèle à une usure organique prématurée.

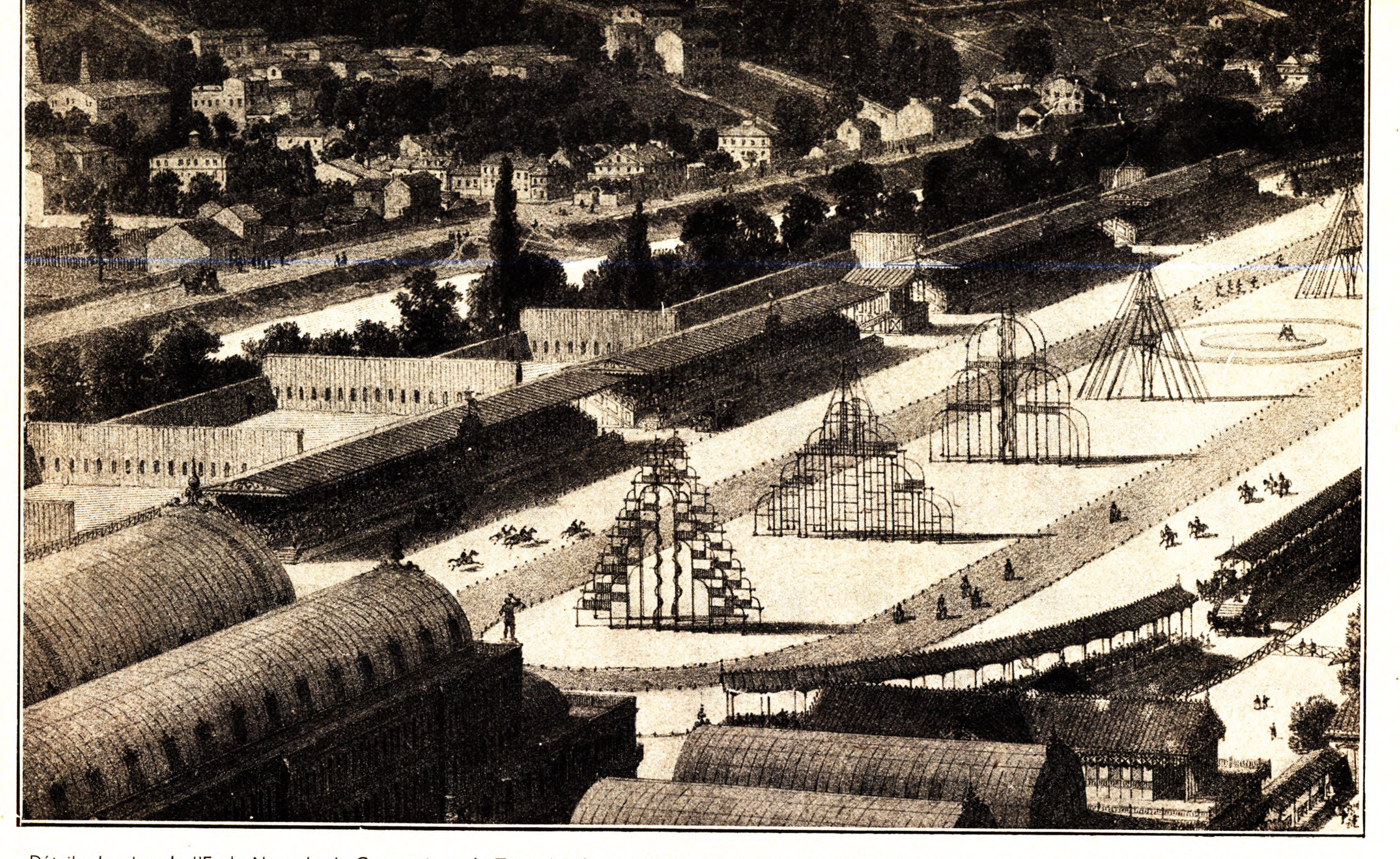


Maison natale d'Edmond Desbonnet, 103, rue de Dunkerque, à Lille, au pont de Canteleu. Au 1er étage, les deux fenêtres de sa chambre ; au 2e étage, la fenêtre du grenier où, en 1881, déjà gymnaste pratiquant, il découvrit par hasard un volume du « Musée des Familles » de 1856 qui décrivait le gymnase Triat. La lecture de cet article, signé Paul Féval, décida de la vocation du jeune gymnaste, qui devait continuer l'œuvre de Triat, en tenant compte des exigences de la vie actuelle et en créant la Gymnastique des Organes et la Culture Physique individuelle.

Paul FEVAL, vers qui va notre reconnaissance émue, sema, en 1856, sans s'en douter, l'embryon de la culture physique qui vint au monde en 1881, mais ne put voler de ses propres ailes qu'en 1885.



Paul Féval, l'écrivain et romancier célèbre, étant un élève de Triat, fit une description enthousiaste du Gymnase du maître dans le magazine illustré « Le Musée des Familles » de 1856. Cet article tomba entre les mains de Desbonnet, en 1881, et décida de la vocation du jeune homme. Ce fut le fil d'Ariane qui guida le jeune Desbonnet dans le labyrinthe des méthodes enchevêtrées et se chevauchant en désordre. La C.P. et la C.d.O. sortirent de la lecture de l'article de Paul Féval.



Détails du plan de l'Ecole Normale de Gymnastique de Triat (civile et militaire, mais complètement séparées) : Quartier de Cavalerie, Train des Equipages, Infanterie ; derrière les tribunes, les stands pour le tir. Au milieu de la grande piste, les appareils pour l'escalade, le ring pour la lutte, la boxe anglaise et française. A gauche, au premier plan, les gymnases couverts. Une statue colossale fixée sur le côté droit du gymnase couvert représente Triat levant son haltère qui ne fut jamais enlevé par aucun athlète de son temps.



Plan de l'Ecole Normale de gymnastique que Triat avait offert d'installer à ses frais dans l'île
militaires. A la guerre, les vêtements étaient prêts, mais il n'y avait pas d'hommes solides p



rte de Billancourt. Le Gouvernement français préféra y mettre un dépôt de vieux effets
nettre dedans. Alors... Résultat : 1940 ! (Collection privée du Professeur Desbonnet.)

Description de la gravure ci-après : le Temple de la Régération de l'Homme

Le bâtiment principal (à triple toit en demi-cercle) constituait le gymnase couvert, à l'intérieur duquel existaient tous les appareils possibles de culture physique (voir la gravure spéciale). On y accédait par la face latérale de droite ; en suivant l'allée qui séparait ce gymnase des bâtiments de l'administration et des moniteurs, on arrivait dans le stade en plein air aux vastes dimensions ; ce stade comprenait : sur la gauche une longue ligne de tribunes pour les assistants des jours de fête ; devant les tribunes, une piste spéciale pour les courses de chars (train des équipages en réalité) ; puis trois autres pistes, l'une cycliste, l'autre cavalière, la troisième pour la course à pied, faisaient le tour complet de l'arène ; dans l'axe longitudinal de cette dernière, on pouvait distinguer divers appareils à grimper très bien compris et correspondant à peu près — et en mieux — à ce qu'on désigne dans l'armée sous le nom de « saut des pistes » ; l'infanterie, d'ailleurs, pouvait s'y entraîner régulièrement et en tenue de campagne complète. Au centre était une autre arène circulaire pour la lutte et les poids. Sur la droite et en partant des buissons de la berge auprès du pont, on peut voir un petit embarcadère-débarcadère avec entrée dans le stade ; il servait à ceux qui empruntaient la voie d'eau pour venir. Aussitôt après, un ponton abrité était établi pour la natation ; on en pouvait piquer à son aise directement dans le fleuve. Plus loin, après l'échancrure à mi-longueur, une sorte de navire factice est aménagé comme un bâtiment réel et constituait l'**Ecole des Mousses et des Fusiliers-marins** telle que la veut encore aujourd'hui Hébert. Le bâtiment du fond et toute la partie plantée d'arbres étaient, du reste, réservés aux seuls marins. Virant sur la gauche (dans le sens d'un coureur) nous arrivons à un goupe d'emplacements également plantés qui étaient exclusivement destinés aux évolutions des fantassins avec les stands pour le tir.

Continuant la visite en revenant vers la façade, nous voyons à gauche trois enclos aux murs à meurtrières et qui servaient aux manœuvres diverses des cavaliers et éventuellement aux expériences spéciales relatives, soit à l'armée, soit à des procédés nouveaux de développement physique ; on n'y admettait donc pas les élèves ni le public. Les constructions qui suivent constituent la buanderie, blanchisserie très importante avec séchage à l'air libre. Ses dimensions seules donnent à penser ce qu'était l'œuvre intégrale. Devant ce pavillon, un régiment d'infanterie arrive, l'arme sur l'épaule, et prêt à aller s'entraîner dans l'endroit qui lui est réservé, alors que les civils, les dames et les enfants en font autant dans leurs locaux spéciaux et **au moyen d'exercices absolument différents.** Tout était donc admirablement prévu. La ligne d'arbres à gauche marque la seconde berge de la Seine dont le bras, plus étroit que l'autre, est limité sur la rive opposée par la route droite qui longe le fleuve. A gauche encore de cette route on voit un champ énorme où sèche le linge de l'école. (Au fond le viaduc de la ligne de Versailles.) Ce champ très vaste pouvait servir à tous les sports ou divertissements de plein air n'ayant pas leur place dans le stade.

Revenant maintenant sur la grande façade où se lisent les mots : « Régénération de l'Homme », et « Triat », inscrits en demi-cercle, nous traversons la route et nous nous trouvons en présence d'une dernière dépendance du grandiose établissement. C'était une sorte de cour gazonnée, s'étendant de l'allée centrale (grilles en 1/2 cercle) à la berge du fleuve et résrvée aux enfants qui, dûment surveillés, attendaient leurs parents occupés dans le temple de la Régénération. Le tout était enclos afin d'éviter les accidents. Un joli pavillon surmonté d'une bannière) servait de refuge en cas de mauvais temps et comprenait une salle de lecture bien fournie d'ouvrages sur la morale et l'amélioration physique. En bordure de la route, on voit un garage pour les bicyclettes ou même les voitures d'enfants. De l'autre côté de l'allée à double grille une voiture franchit 'une de ces dernières et va remiser en attendant le retour de son propriétaire. Aujourd'hui, ce serait un garage...

On voit donc quelle merveilleuse complexion le grand Triat avait donnée à son institut-modèle et l'on pleure aujourd'hui sur l'ignorance des gouvernants qui ont fini par créer sur cet emplacement unique... un immense magasin d'effets militaires ! C'est triste...

CHAPITRE XIII

Nouvelle critique de la méthode médicale de Ling.

Ling n'était pas médecin; or il établit une méthode médicale. Avait-il raison de s'immiscer dans le domaine thérapeutique, sans avoir accompli des études spécifiques ?

J'estime parfois utiles les conseils généraux des non-initiés concernant une science, un art. (La médecine contemporaine de Ling était encore un art). Ces esprits ne sont pas forgés sur une enclume limitée et sont plus aptes à la reconnaissance des justes réalités. Les yeux de ces profanes intelligents ne sont pas bandés par la spécialité trop exclusive. Toutefois ces initiateurs ne doivent pas invoquer de telles raisons pour se lancer sans expérience sur une route inconnue par eux et bien connue par les professionnels, car ils risquent des heurts contre des obstacles insurmontables pour leurs intellects demi-savants, ils s'égarent dans des conceptions erronées, où l'homme moyen, croyant suivre la route légale, s'engage et s'obstine, sans vouloir ni pouvoir reconnaître son erreur.

La principale faute de Ling fut son obstination à demeurer sur cette route illégale, ardue, semée de pièges. Le profane, qui s'engage sur un terrain réservé aux médecins, doit être assez prudent pour admettre son ignorance des connaissances spécifiques et son besoin d'un mentor médical. Desbonnet, concevant sa méthode de gymnastique organique, eut toujours la sagesse de suivre les conseils des médecins amis.

Que penserait un homme sage d'un ministre civil de la marine guerrière, parlementaire, qui aurait des conceptions générales nouvelles et justes, mais qui refuserait toute conversation avec des amiraux sur les nécessités spécifiques à la flotte ? La conduite de Ling fut semblable à celle de ce ministre.

Quelques maîtres gymnastes m'affirmeront : « Les exercices passifs et demi-actifs de Ling ont une influence heureuse sur les déficiences thoraciques, abdominales, sur les hypochondries, l'hystérie, la scrofule, le rachitisme, la chlorose, c'est-à-dire sur les états consécutifs à une déficience de la nutrition, sur toutes les morbidités, au cours desquelles l'utilisation des matériaux nutritifs, destinés au remplacement des matériaux histologiques consommés par les mouvements vitaux, n'est pas réalisée avec perfection. »

Cette assertion est exacte. Je ne nie pas l'heureuse influence sanitaire exercée par la méthode de Ling, méthode constituée par des mouvements. Tout l'exercice rationnel, dosé, est bon, utile. Mais cette gymnastique suédoise s'appuie sur une base médicale trop fragile, car souvent inexacte. Dépassant les limites de la science, Ling a l'audace de se présenter en anatomo-pathologiste expert. Il ignore les principes de cette spécialité médicale. Il soutient que sa méthode d'exercices peut guérir la tuberculose, la gale, le scorbut; il provoque les sourires. Un élément vivant, étranger à l'inertie musculaire entre dans l'étiologie de la gale: l'acare était ignorée

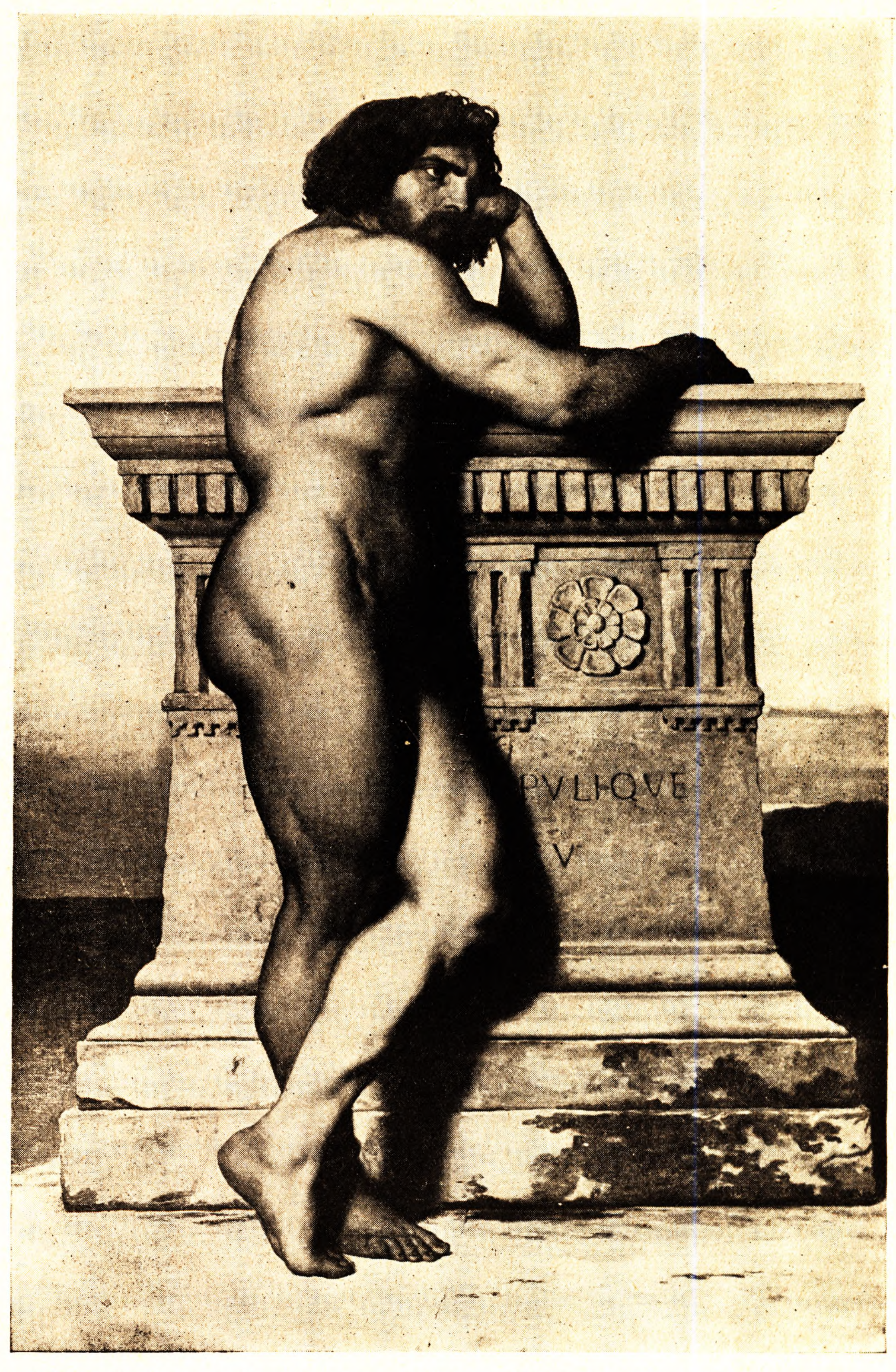


Tableau du Musée de Grenoble, posé par le fameux TRIAT, lorsqu'il travaillait sous le nom des ALCIDES, avec l'athlète espagnol CONSUELO.

à cette époque. La déficience, consécutive à l'ingestion de nourriture sans variations, n'était pas encore reconnue comme cause du scorbut. La tuberculose, maladie de consomption, n'était pas admise comme l'œuvre néfaste du bacille de Koch. Ling ignorait ces réalités pathologiques; il méconnut aussi les causes réelles de la constipation, qu'il attribuait à la rétraction des aponévroses abdominales et non soit à la parésie, soit aux contractions exagérées des muscles du tronc, soit à l'insuffisance des sécrétions de la muqueuse intestinale.

Cet homme commit une faute habituelle à tant d'hommes non professionnels et voulant imposer leur autorité pour soigner des malades selon leurs directives imaginées par leur moyen esprit d'autant plus orgueilleux et autoritaire qu'il est plus ignorant. Il affirma l'existence d'une seule bonne méthode : la sienne, et dénigra les autres conceptions. Or la gymnastique ordinaire, banale, procure aussi des résul-



Le jeune DESBONNET et sa mère, vers 1875.



HERMANCE WAUCQUIER, Femme de Louis Desbonnet, mère du Professeur Edmond Desbonnet, la grand' mère de la Culture Physique, tenant en main le discours prononcé par son fils à l'occasion de l'ouverture de sa troisième école.

tats heureux sur les poumons faibles, sur les abdomens malades, sur l'hypochondrie, sur l'anémie, sur le rachitisme, sur la scrofule, sur les ankyloses, sur les paralysies, etc... Ling — j'insiste avec intention sur ce fait — se dévoile ridicule à nos contemporains avec ses exercices destinés à l'arrêt de la progression de l'acare dans le derme. Des mouvements musculaires ne peuvent pas tuer indirectement un animalcule.

Ignorant les microbes et les parasites, ce maître gymnaste apparaissait comme le



« Echo », statue de Thornwaldsen.

digne ancêtre de nos guérisseurs contemporains, qui veulent instruire, commander les médecins, leur enseigner des méthodes thérapeutiques et des processus morbides très inattendus... et trop souvent très inefficaces.

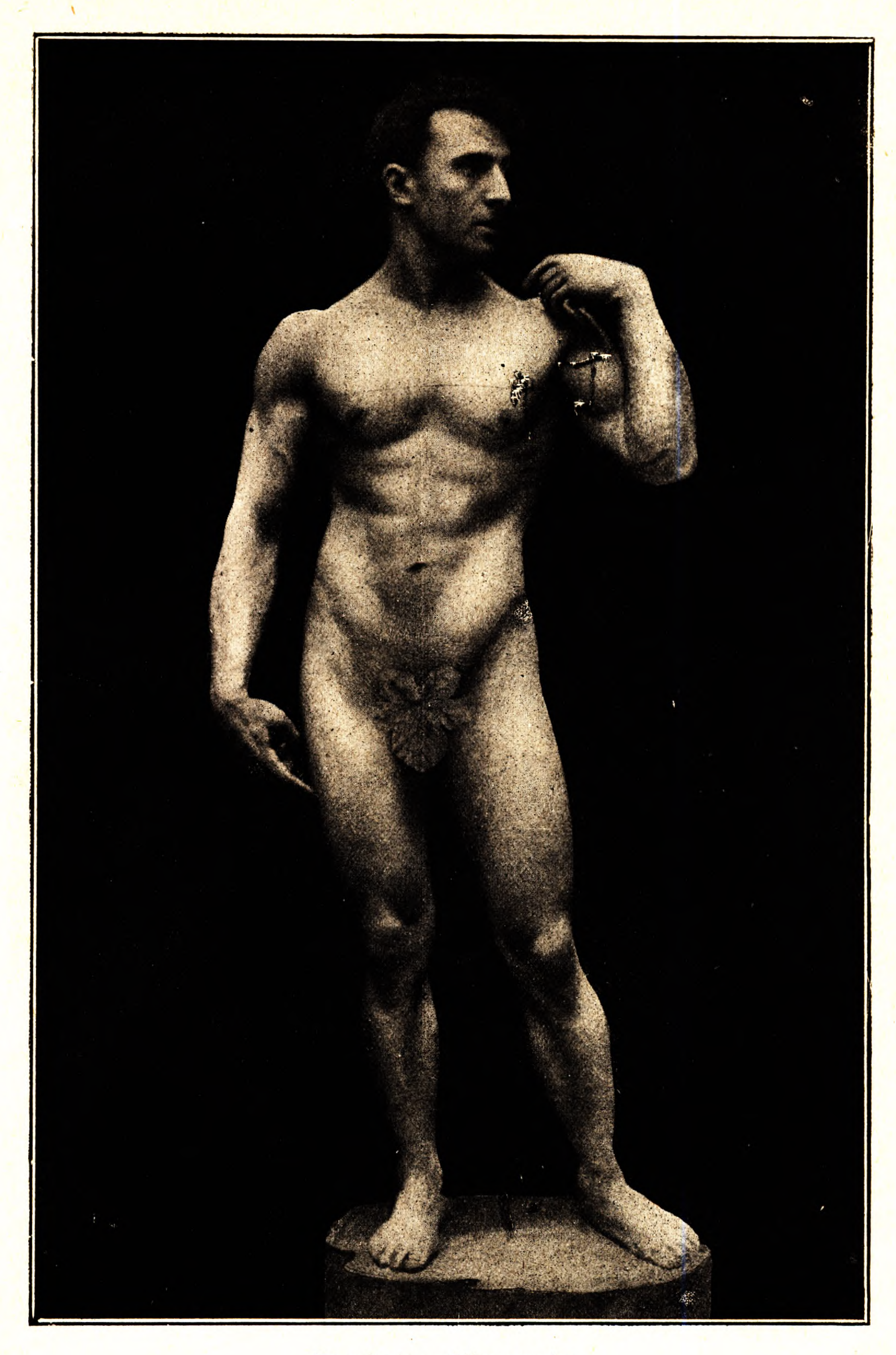
Ling, ne s'intéressant pas aux avis des médecins, commit des fautes et commanda l'exécution d'efforts mécaniques contre des cas pathologiques, dans lesquels la gymnastique est formellement contre-indiquée: il tenta l'arrêt d'hémorragies utérines par des exercices... Dépassant les limites du bon sens, acquis par la science, il généralisa aveuglément à tous les cas l'exécution de ses contractions musculaires.



Les moniteurs et monitrices à l'Ecole Normale du Docteur G. ROUHET, de la F.M.P.

Les Allemands s'enthousiasmèrent pour cette conception concernant cette gymnastique estimée très médicale. Ils ne comprirent pas ses défectuosités; ils lui ajoutèrent de nouvelles tares. Leurs résultats furent décevants. Les disciples de cette méthode écartèrent les femmes, les vieillards des travaux musculaires, car les professeurs invitaient ces élèves délicats à la voltige sur les appareils. Ces êtres, incapables d'acrobaties aux trapèzes, à la corde lisse ou aux barres parallèles, abandonnèrent tout entraînement physique, qui leur parut étranger à la santé et trop dangereux.

Deux questions se posent à l'intelligence de l'homme réfléchi: La gymnastique a pour but raisonnable l'entretien des organes et de la jeunesse souple. Quels êtres éprouvent le plus impérieux besoin de l'équilibre organo-cérébral et de la jeunesse ? Les femmes. Quels êtres regrettent leur souplesse artérielle et articulaire disparue ?



Un culturiste athlète complet.

Les vieillards. Or Ling élimine de son entraînement physique ces organismes qui devraient être ses élèves les plus assidus. L'influence sur les poumons d'une telle méthode si mal conçue et si mal modifiée par les Allemands n'est pas heureuse. Ce système suédo-tudesque brise les parois artérielles sclérosées et veineuses, prépare la réceptivité organique à la tuberculose, exagère l'emphysème au lieu de retarder son évolution. Il ne s'assouplit pas aux besoins physiologiques de chaque organisme. Il est étranger aux parfaites fonctions de la respiration, de la circulation, du système nerveux; il s'oppose même à la bonne physiologie au lieu de la favoriser. Les vésicules pulmonaires perdent leur élasticité sous l'influence nocive des efforts irraisonnés: une faiblesse de santé se dévoile précoce.

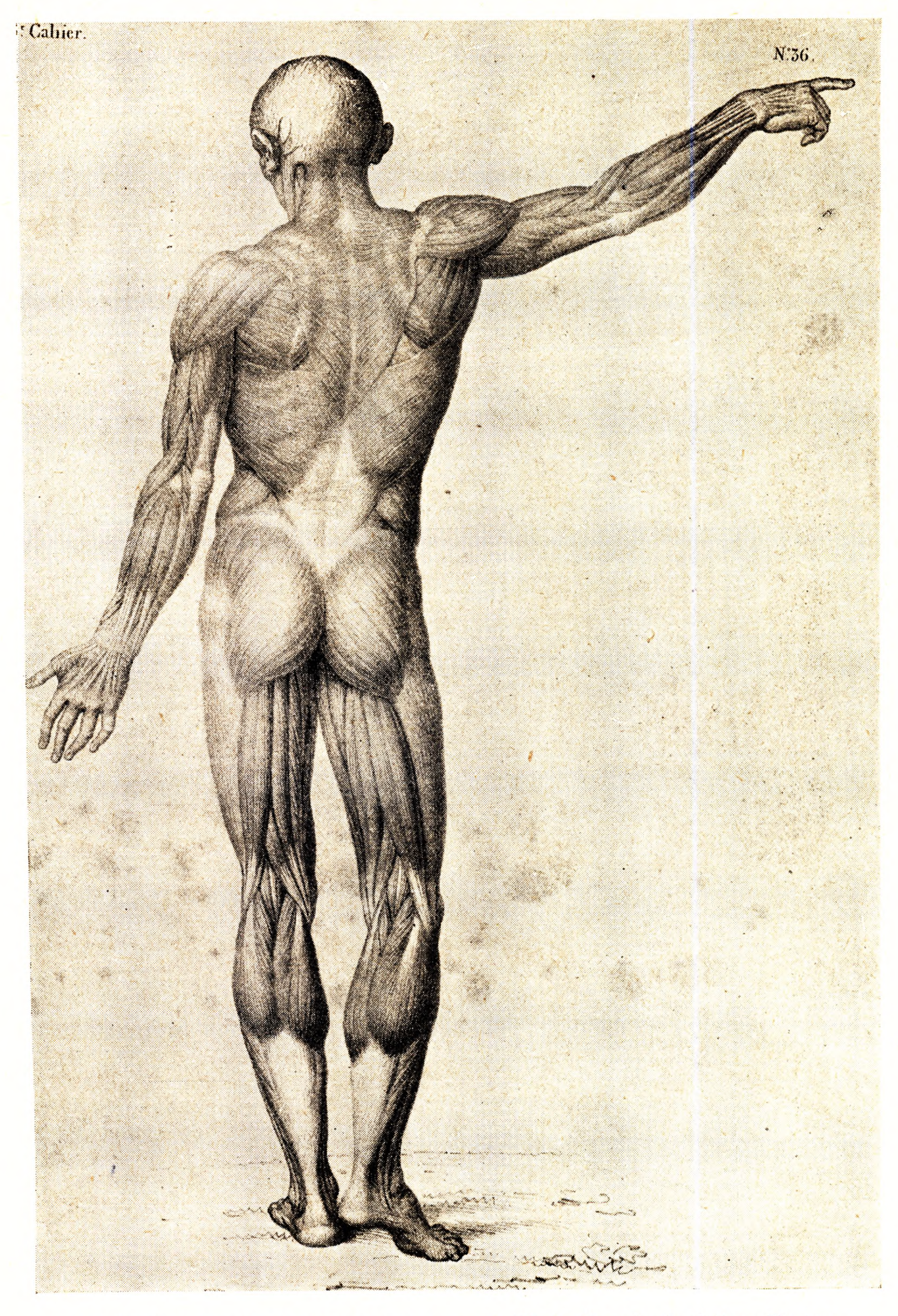
Enfin cette gymnastique allemande brutale pour les organes, gymnastique dérivée de la méthode de Ling, ne respecte pas le cerveau, c'est-à-dire la santé de la pensée. Les intellectuels ne peuvent pas adopter une telle méthode pratiquée sans mesures, sans règles sages, sans souplesse à l'égard des défauts individuels et, par suite, des besoins inhérents à chaque être.

Aucune santé ni du corps ni de l'esprit n'est assurée par ces efforts musculaires accomplis hors les lois sages de la raison et de la science anatomo-physiologique.

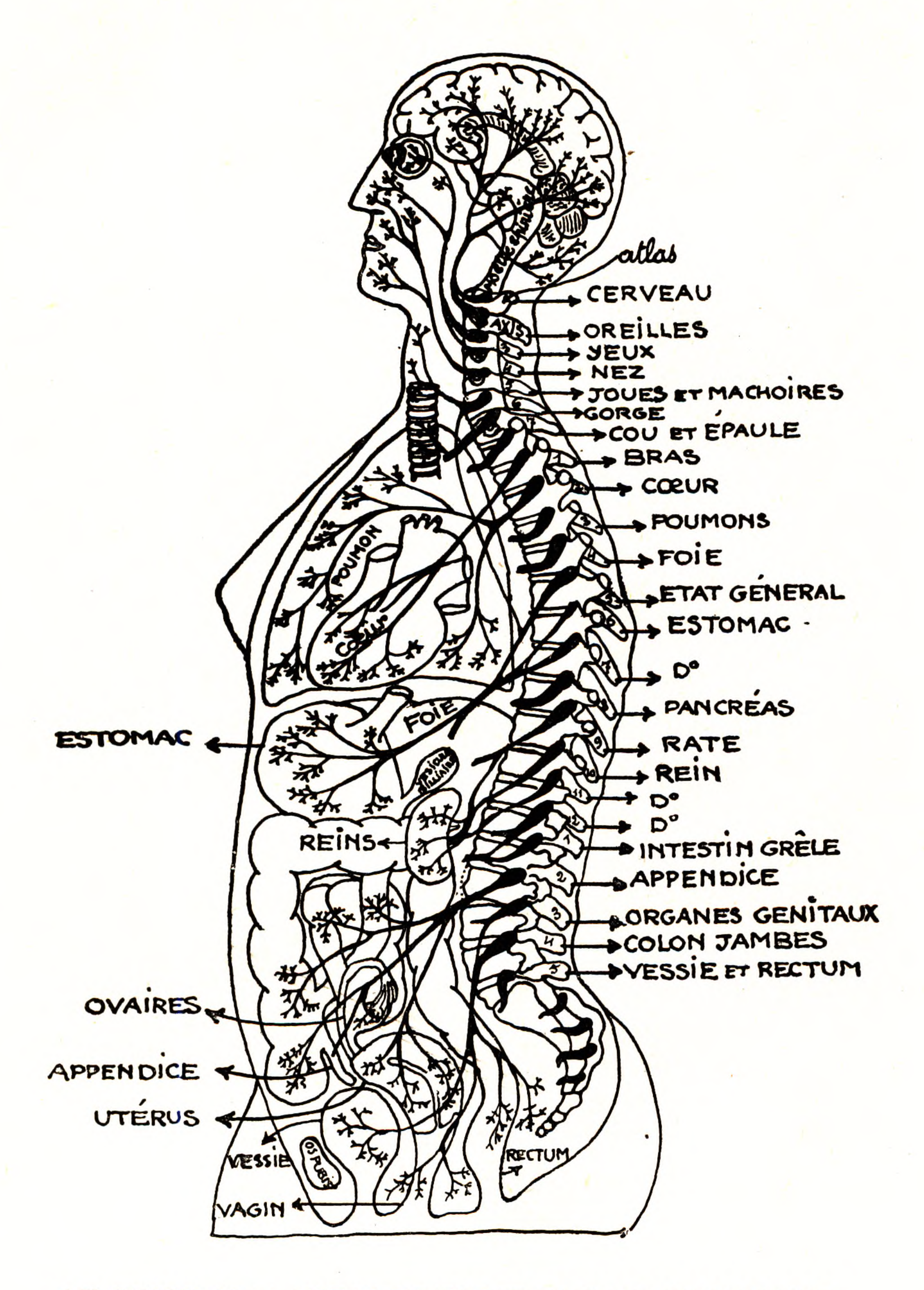
Ling ne s'intéressait pas à la beauté des formes et ne considérait pas la santé comme le résultat de la belle forme corporelle, il s'inquiétait surtout des déviations vertébrales fréquentes à son époque, résultat de l'alcoolisme qui sévissait en Suède.



La famille du Tsar de Russie comptait parmi ses membres Son Altesse Impériale le grand duc Alexandre Mikailovitch et sa fille, la princesse Irène, qui épousa le prince Youssoupof. Tous furent élèves du Professeur DESBONNET et eurent pour leur professeur les plus délicates attentions.

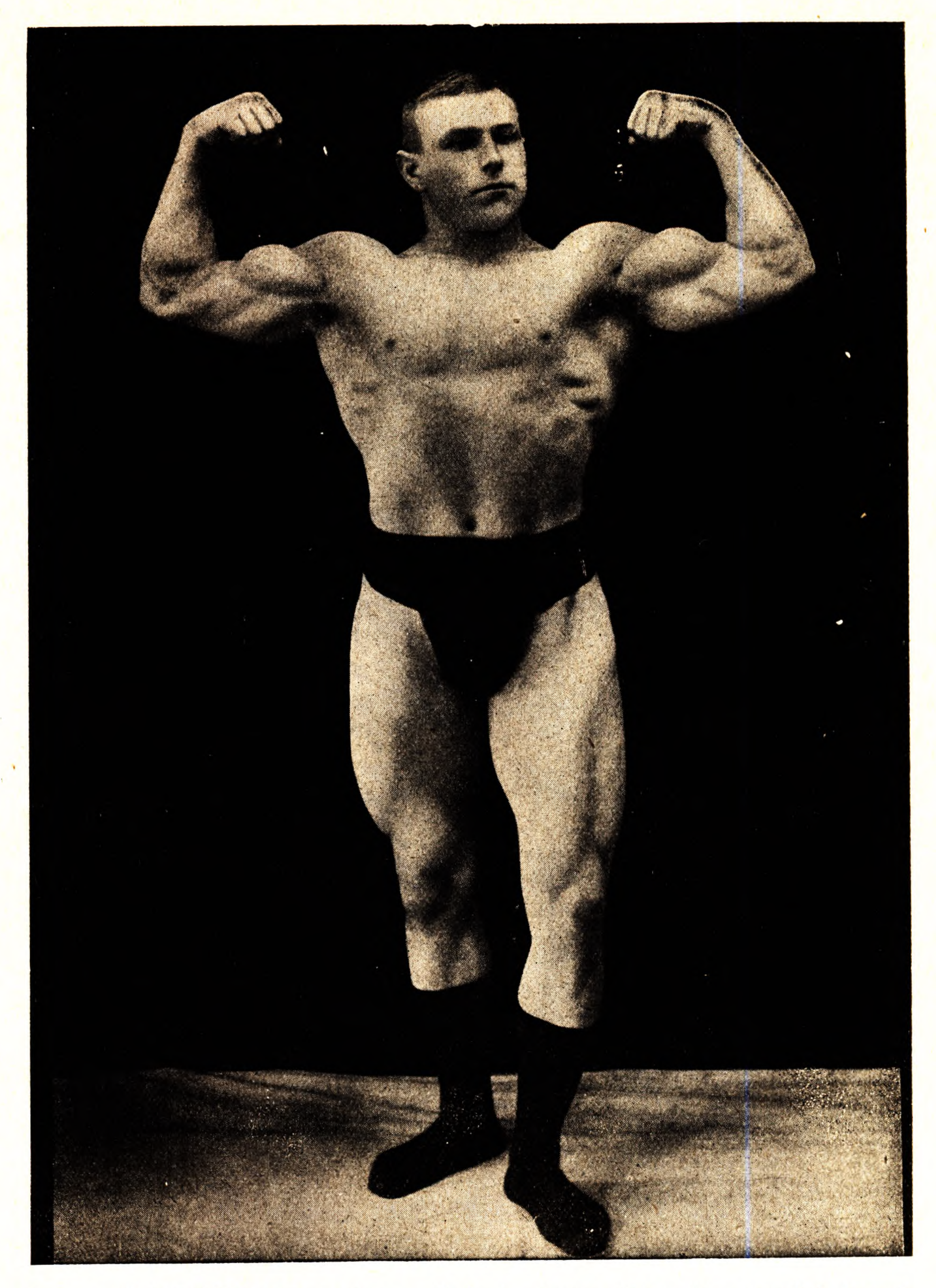


Un écorché, pour les études des instructeurs à l'Ecole Normale de Culture Physique du Docteur G. ROUHET, de la Faculté de Médecine de Paris.



LES SECRETS DE LA MOELLE EPINIERE ET DU GRAND SYMPATHIQUE
(Cliché du Docteur P. Chevillet.)

Connaître et entretenir les fonctions des nerfs qui commandent les organes vitaux valent mieux pour la santé du culturiste que connaître les différentes façons de briller dans les sports athlétiques ou d'y devenir un as. La colonne vertébrale d'où tous les nerfs convergent, de la moelle épinière aux organes qu'ils sont chargés de réglementer, a une importance capitale et, par les moyens du redresseur-grandisseur, de la chiropratique, les instructeurs de culture physique opèrent chaque jour des miracles et guérissent des maladies déclarées incurables.



Georges HACKENSCHMIDT, ingénieur, élève du docteur Krajewski, naturalisé français, mais né à Yourief, dans les provinces baltiques, fut développé par la culture physique, la gymnastique et l'haltérophilie. Il devint ensuite champion du monde de force et de lutte gréco-romaine. C'est le véritable type de l'Hercule Farnese. Hackenschmidt était ingénieur, quand la passion des exercices physiques s'empara de lui et le fit lâcher le bureau d'études et les chantiers pour la piste du cirque, où il fit une rapide fortune. C'est un athlète doublé d'un parfait gentleman.

CHAPITRE XIV

Application de la logique mathématique aux exercices.

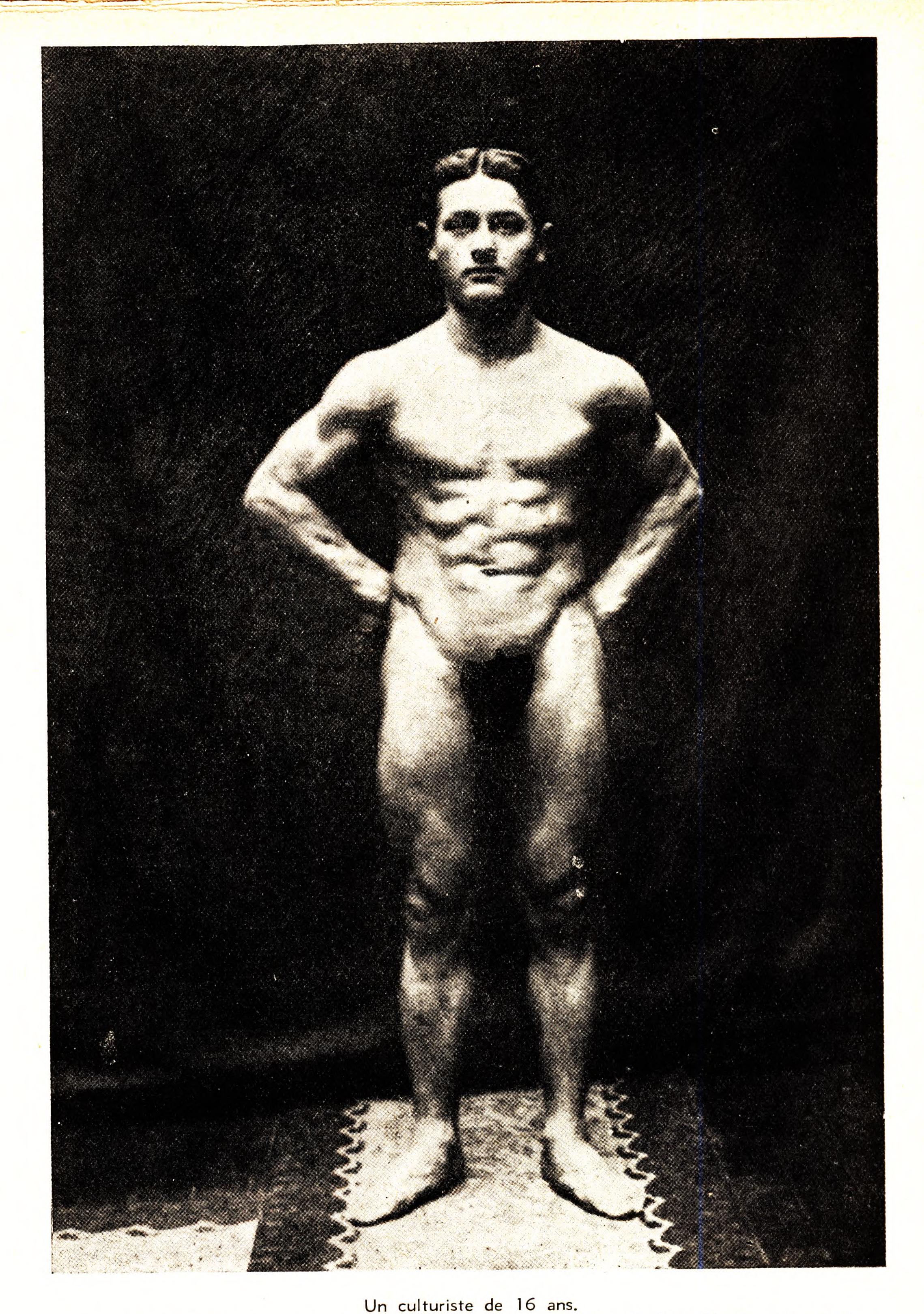
Tout être humain civilisé a étudié, au cours de sa scolarité, les rapports des quantités entre elles, c'est-à-dire les premières notions des mathématiques. Ses nécessités professionnelles l'écartent souvent de la réalisation mathématique, logique de ses conceptions. Mais son esprit doit être assez formé pour appliquer à des cas particuliers l'idée générale issue de sa logique.

La conduite physique de l'homme était, en tous temps et en tous pays, proportionnée à sa force individuelle, variable selon son âge. Les jeunes gens et adultes s'entraînaient à la résistance contre les climats, à la lutte contre des ennemis, hommes ou animaux. Les nécessités inhérentes à la conservation de l'existence leur imposaient de tels mouvements. Leurs contractions musculaires forcées étaient souvent violentes, prolongées jusqu'à l'extrême limite de leur vigueur; leurs réactions organiques de self-défense étaient stimulées par les intempéries, par les usures anormales, par les attaques microbiennes qu'une civilisation trop parfaite n'atténuait pas avec perfection, malgré les apparences et ses promesses médicamenteuses. Selon la théorie trop admise, les jeunes gens doivent être accoutumés à des exercices brutaux, exécutés jusqu'à la lisière des possibilités. La résistance constante d'organes neufs très équilibrés leur permet de tels efforts qui relèvent de l'éducation physique et non de la médecine culturiste, efforts très disproportionnés avec l'entretien logique de la résistance anatomique.

Mais la médecine reprend ses droits, quand les hommes, incapables d'action par leurs fautes, s'alitent et la sollicitent pour obtenir la conservation et même la reconstruction d'un corps usé prématurément.

Utilisant les potions chimiques, à dosage scrupuleusement mathématique, elle reste médecine pure; commandant à titre préventif les contractions musculaires raisonnées, généralisées, avec respect des rapports entre les différents muscles et des relations entre les organes, elle devient la « culture physique », dont les contractions musculaires, surveillées par le médecin, ont une analogie avec les potions, piqûres, gouttes, ordonnancées, dosées mathématiquement. Elle autorise aux jeunes gens les exercices nécessitant la résistance physiologique; mais elle conseille la saine promenade aux vieillards et des contractions musculaires proportionnelles à leur état organique.

Cet exercice promenade est excellent pour tous les vivants et, en particulier, pour les êtres âgés. J'ai connu deux conjoints, ayant le même âge, étant également robustes au cours de leur jeunesse et de leur maturité. Le couple vieillit et s'installa, en retraite, dans une maisonnette de campagne. Le mari exécutait une pro-



Un culturiste de 16 ans.

Tous les jeunes gens pourraient être aussi bien développés si la Culture Physique leur était appliquée dès l'enfance. Ce n'est pas en jouant à la belotte que ce jeune homme s'est développé. S'il est bien proportionné, si ses muscles ressortent, c'est qu'il a pratiqué la culture physique. Il est donc prêt à aborder tous les exercices ; sans être champion, il brille dans tous les sports car il a la forme, or tout est dans la forme, le reste est secondaire. Chez les animaux, c'est sur la forme qu'on juge de la santé, de la force, de l'âge et de l'aptitude à la reproduction.

menade sur une étendue de trois à quatre kilomètres au cours des après-midi; la femme ne sortait plus, s'adonnait au repos complet. Cette dame mourut plusieurs années avant son mari. Logiquement, l'épouse était entrée dans le repos avant le temps révolu; elle n'aurait pas dû précéder son époux dans la tombe.

Vieillards retraités, n'attendez pas passivement la fin de votre vie; reculez mathématiquement cette éventualité, grâce à la marche et à la gymnastique raisonnée, dosée des organes, exercices moins sclérosant que l'inactivité. Vous serez logiques, en utilisant, suivant une mesure stricte, les moyens fournis par votre musculature pour ne pas vous abandonner passifs, à la mort. J'évoque un axiome mathématique: l'immobilité est la manifestation du trépas.

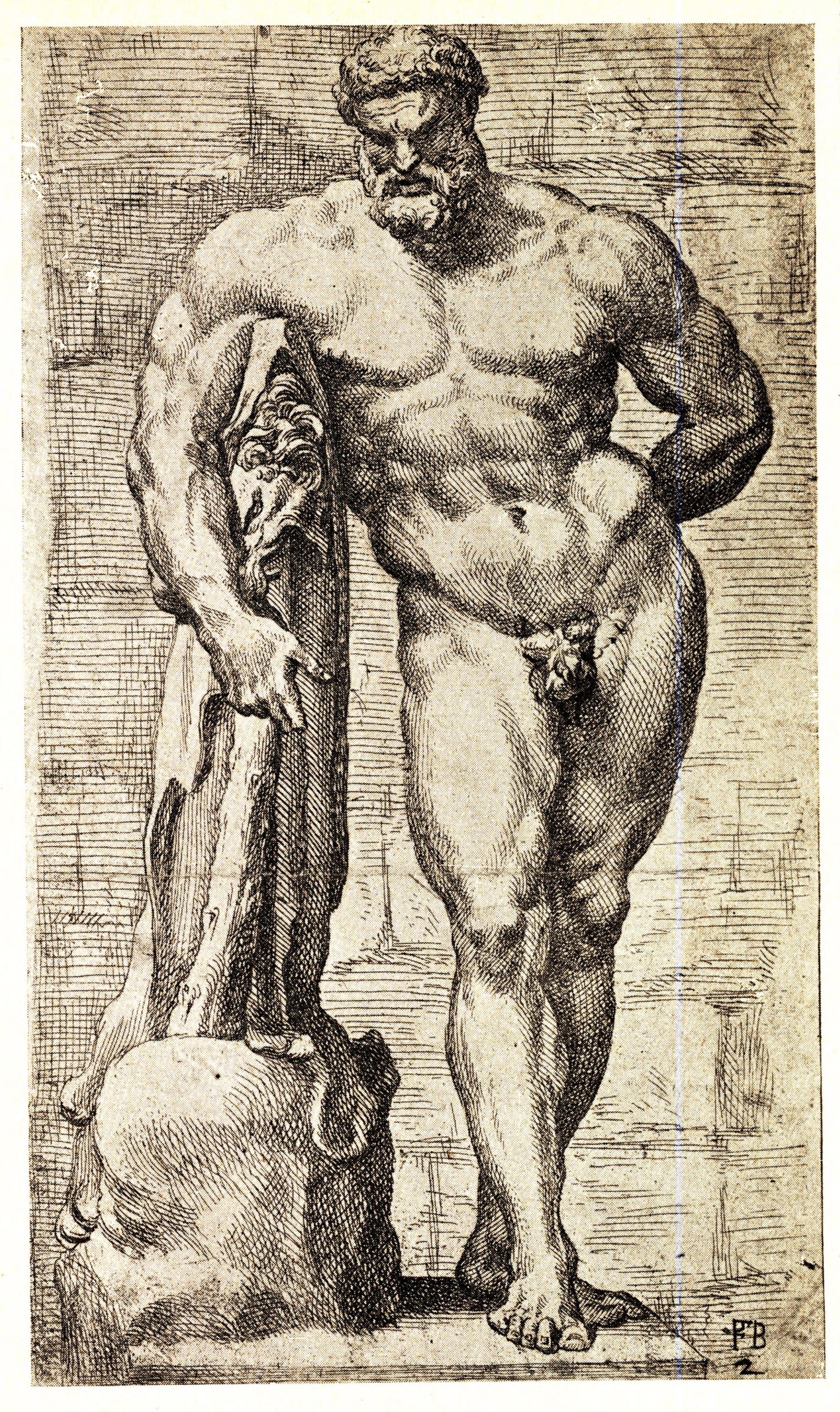
Il ne suffit pas aux hommes d'exercer leur musculature; ces derniers doivent exécuter les exercices selon des rapports musculo-organiques constants. Une proportion stable doit être maintenue entre les efforts physiques et les aliments.

Chaque contraction musculaire utilise du carbone, de l'hydrogène, de l'oxygène; les cellules ont besoin d'azote pour la reconstitution de leur protoplasme. Ces éléments chimiques existent dans les aliments solides, liquides, gazeux. L'être humain ayant accompli des efforts musculaires énergiques doit s'asseoir à la table des repas, car il est victime non seulement d'un affaiblissement des forces, mais d'une perte de substances chimiques constituant ses tissus; son repas est destiné à la récupération des éléments disparus. Un axiome mathématique exige une proportion entre l'alimentation et les efforts physiques, rapport comparable à la proportion établie par un mécanicien entre la quantité de charbon ou d'essence et le rendement de sa machine.

Un autre rapport doit être respecté : les efforts musculaires utiles sont proportionnés au tempérament. Le chauffeur d'un petit train départemental sur route n'impose pas à sa locomotive la vitesse et le trajet exigés d'un puissant express sur grandes lignes.

Ne soyons pas si fiers de nos découvertes mathématico-physiologiques. Les premiers Anciens avaient déjà entrevu ces réalités. Ils avaient observé les rapports existant entre les forces spécifiques de l'être vivant, son activité, son alimentation, sa transpiration, sa circulation, ses rejets. Telle fut la raison mathématique de leur vigueur, de leur beauté. Ils avaient réfléchi sainement; ils n'avaient pas encore été éblouis, aveuglés par le faux soleil de la compétition exagérée. Ils avaient conservé, grâce à leurs exercices musculaires, sages, bien dosés, un organisme équilibré, donc un esprit sain, qui put découvrir toutes les lois de l'entretien anatomo-physiologique parfait. Ils avaient surtout appliqué ces lois avec une logique et une sagesse supérieures aux nôtres. Malheureusement ils sombrèrent subitement dans la folie de la compétition, conséquence de leur grandeur guerrière, mais aussi cause de leur chute.

Le maintien de l'équilibre mathématique entre tous les appareils constituant l'être vivant, entre toutes les fonctions assurées par les organes, fonctions et appareils étant tous en rapport avec l'alimentation et entretenus par une nourriture dosée récupératrice des éléments usés, ce maintien sanitaire est assuré grâce à la gymnastique organique, c'est-à-dire aux mouvements conformes à l'anatomie de chaque appareil, à sa physiologie, à sa résistance vitale, mouvements calculés suivant un nombre variable, proportionnel à la force organique spécifique. Telle est l'essence de la culture physique contemporaine, presque mathématique, très dosée, créée



L'HERCULE FARNESE, le type de la force naturelle, massif, lourd, lent.
Ce n'est pas le type de l'homme complet, recherché par les culturistes.

par Desbonnet qui sut s'intéresser avec un esprit logique et sainement calculateur aux rapports existant entre les résultats pratiques et les conceptions théoriques de toutes les méthodes imaginées avant sa naissance.

Femmes et hommes, si désireux de santé et de longévité, songez toujours qu'une relation stable doit exister entre toutes les forces de votre corps et ses échanges avec le monde extérieur. Citadins, brûlez vos trop nombreux aliments hydrocarbonés.

Les fous sont des êtres méconnaissant les rapports nécessaires entre les individus. Or, vous vous manifestez insensés, quand vous vous obstinez à ignorer les rapports constants entre votre activité, votre récupération, votre transpiration, votre circulation, etc...

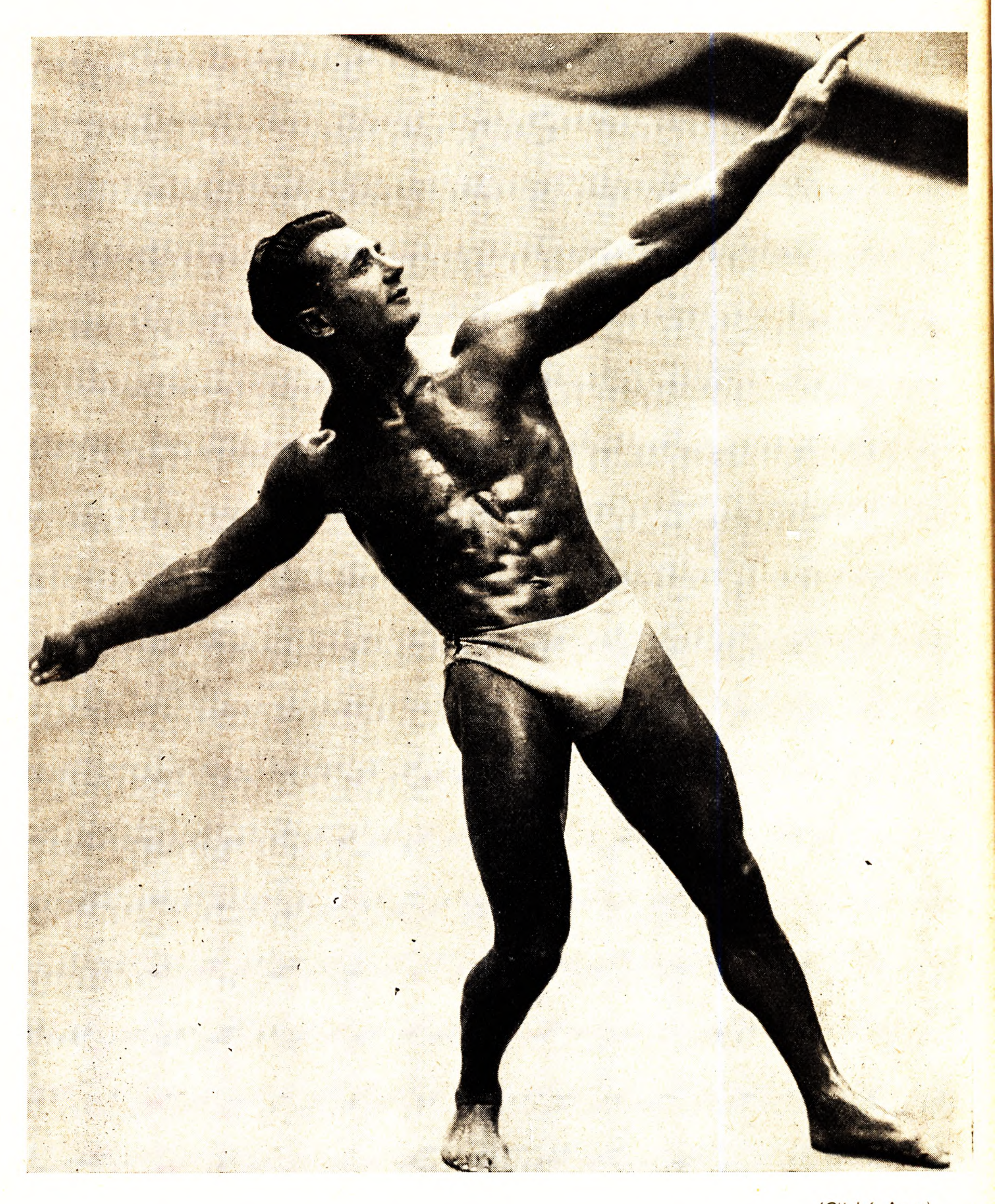
Plus savants que vos grands Anciens en théorie, ne vous manifestez pas inférieurs à eux en pratique. Songez que vous serez jugés par vos descendants. Ceux-ci vous poseront peut-être une question qui restera sans réponse:

« Pour quelle raison, ancêtres, n'avez-vous pas manifesté la logique mathé-
« matique concernant l'équation de santé : exercice culturiste/organisme = santé
« + longévité.

« Pour quel motif n'avez-vous pas imité vos grands Anciens qui avaient bien
« entretenu leurs rapports organiques ? Pour quelle raison ne condamnez-vous pas,
« non en théorie verbale, mais en pratique, c'est-à-dire sans esprit d'imitation, vos
« petits anciens, les décadents, les paresseux physiques ou les compétiteurs sans
« mesure, êtres qui vous ont fourni un exemple précis, indiscutable, une vérité
« organique nettement mathématique, la dégénérescence sanitaire musculaire, pen-
« dant que le culturiste octogénaire Rouhet montre son exemple probant, logique,
« au monde ? »



A l'Institut Central et Royal de Gymnastique Suédoise
à Stockolm.



(Cliché Arax)

Le culturiste athlète complet et champion haltérophile, A. ROLET, vainqueur du Concours du plus bel athlète, organisé par la Fédération Française de Culture Physique, à Vichy.

CHAPITRE XV

Adaptation des mouvements aux états physiques différents selon les âges et les heures de la journée.

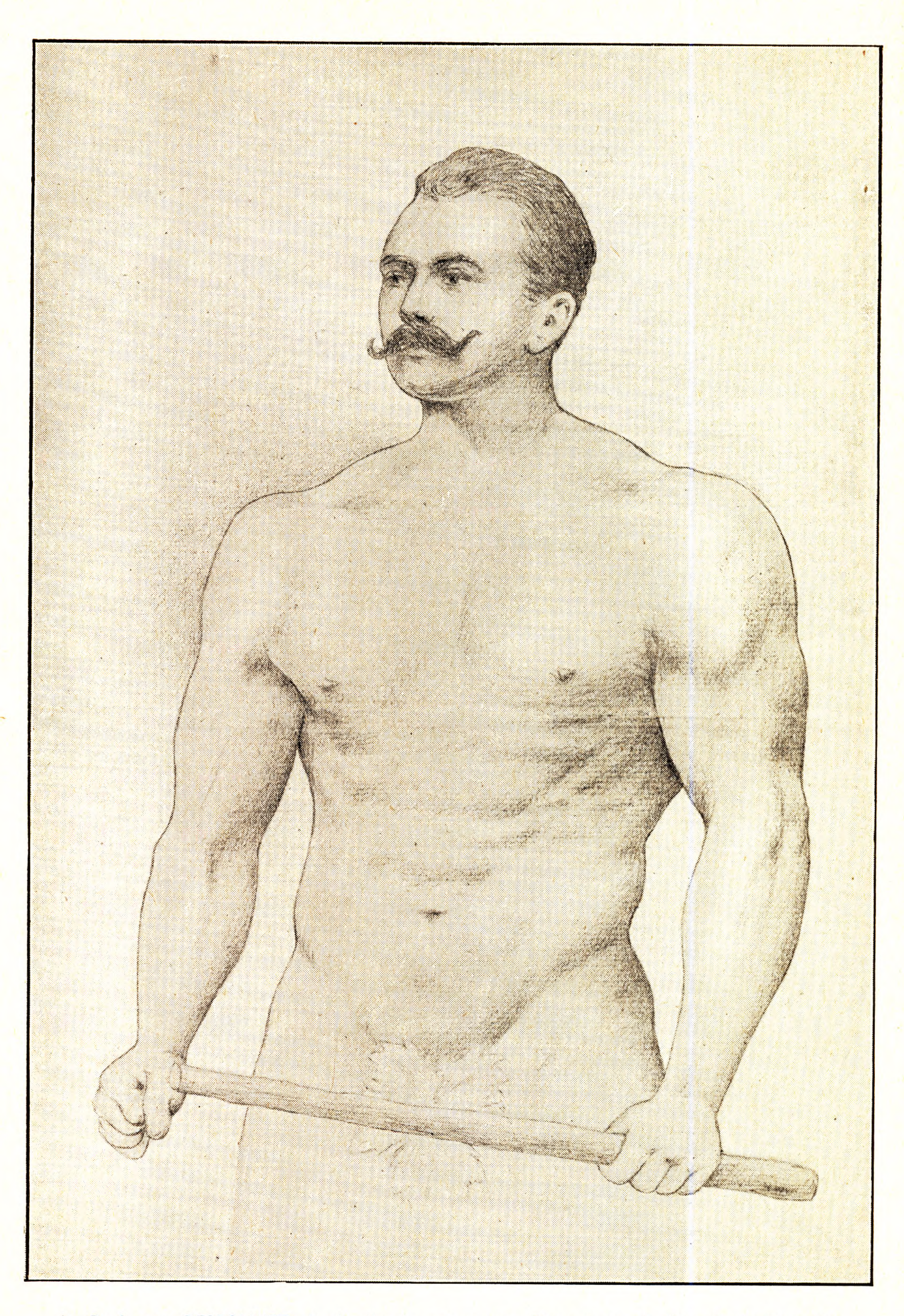
Les conceptions inhérentes à cet esprit mathématique évoqué dans mon étude précédente doivent être concrétisées en des réalités. Les polytechniciens sont des intelligences très adaptées aux hautes mathématiques. L'esprit moyen ne conçoit pas l'usage pratique de leurs obscures équations en x et en y. Cependant les magnifiques, prodigieuses réalisations des ingénieurs nous convainquent de la bonne utilisation des chiffres et des lettres algébriques. Or il existe aussi des vérités presque mathématiques et très nettes concernant l'édification de l'organisme humain, et le rapport entre l'exercice physique, l'âge de l'être et l'heure du travail culturiste. Mes déclarations paraissent peut-être étranges, mais j'espère avoir expliqué ma comparaison entre la culture organique et la mathématique. Mon étude n'est qu'une parcelle de la grande érudition nécessaire à l'humanité souffrante, bouleversée par des troubles sociaux que les mauvaises santés organo-psychiques provoquent très souvent. Cette mathématique culturiste si sage est l'adaptation des exercices aux tempéraments différents, aux diverses résistances organiques, selon les climats, les âges, les heures journalières, pour éviter toutes les morbidités, toutes les causes de destruction prématurée du corps humain, les raisons de la dégénérescence physique et intellectuelle d'une race.

Un axiome sert de base à la méthode culturiste : le mouvement, destiné à la santé ne doit pas être anti-organique, anti-physiologique.

Or les organes et leurs fonctions manifestent des résistances sanitaires très variables suivant les différents âges d'un individu jouissant ou souffrant d'un tempérament très spécifique.

L'homme robuste, victime d'un mal périodique, doit se livrer à des exercices violents, à de durs travaux mécaniques, au pugilat, à la danse prolongée, ou à toute autre vigoureuse contraction musculaire; il traite son mal, le vainc. Une telle affection est souvent provoquée par la présence dans les tissus organiques, musculaires articulaires, de résidus d'acide urique non brûlés complètement jusqu'à l'urée par faute d'une activité physique suffisante à l'âge, à l'embonpoint, aux réserves de son organisme. Que cet homme facilite donc son travail naturel physiologique par les contractions inhérentes à la culture physique, dosée selon son état, sa résistance vitale !

Le corps humain ne doit pas être trop riche en substances de réserves; il doit dépenser ses excédents. Un gras pléthorique a besoin d'une activité physique supérieure à celle de l'être maigre, épuisé par l'abstinence, par les veillées, par les plaisirs vénériens, par le travail intellectuel. Je conseille à cet obèse des marches rapides, des exercices exécutés à jeûn et une réparation proportionnelle de ses



Le Professeur DESBONNET, étude d'après nature, par Pierre Loti, de l'Académie Française.

pertes anatomiques grâce aux aliments après l'usure indispensable de ses tissus par l'essoufflement, par la fatigue, par les contractions des muscles. Je ne soumets pas l'enfant au même entraînement que l'adulte, car ses tissus n'ont pas une résistance aussi forte. Un souvenir me revient à la mémoire : Une mère disait à son fils: « Regarde ce jeune adolescent, dont les jambes sont arquées; il a marché trop tôt, quand il était enfant ». Cette femme, non entraînée aux dissertations savantes sur le physique humain, manifestait la sage intelligence innée des réalités très logiques : un enfant, marchant trop tôt, ne jouit pas d'une résistance osseuse suffisante à cet exercice; ses jambes s'incurvent avec facilité. Cette observation peut être établie concernant tous les efforts qui ont pour base des muscles, des os, organes dont la résistance n'est pas proportionnelle au travail imposé.



DESBONNET et SERPA-PIMENTEL à Stockholm

Le Professeur Desbonnet et un de ses instructeurs, Serpa-Pimentel, à l'Institut Central et Royal de Gymnastique de Stockolm, après avoir terminé leurs études de médecins gymnastes.

L'habitude entraîne une législation organique très nette. Je rappelle une loi fondamentale : La nature ne fait pas de sauts. Un homme jeune, en l'organisme duquel le sang circule avec force, homme non entraîné aux exercices violents, ne doit pas s'adonner subitement au pugilat et à la lutte. Un entraînement progressif lui est indispensable. Les médecins défendent à certains organismes un lever trop rapide du lit, car le brusque passage du décubitus dorsal à la station verticale provoque un trouble circulatoire rapidement atténué, mais réel. Les organes ne doivent pas être modifiés brusquement, même si leur maître leur impose la transformation souhaitable d'un état défectueux en une anatomie normale. Ne suspendons pas subitement nos bonnes coutumes concernant l'exercice quotidien de la gymnastique



Le grand hall des Ecoles de Culture Physique du Professeur DESBONNET. En haut à droite, les moulages des bras et des jambes des plus célèbres athlètes. Le véloroom, le myophile.

organique raisonnée. Les hommes les plus résistants sont les êtres les plus respectueux de leurs habitudes.

A l'âge de la vieillesse, une sage règle de conduite physiologique doit être observée. Avant son énonçé, je relate une réalité: Un ménage vivait à la campagne. L'homme était âgé de 70 ans; la femme avait 59 ans. Le mari, vieillard valide, travaillait, chaque après-midi, dans les bois environnants. La femme s'asseyait dans un fauteuil, lisait les journaux. Cette dame fut atteinte d'une congestion pulmonaire passive au cours d'un hiver, guérit sans retrouver sa bonne santé antérieure, mourut à la suite d'une nouvelle congestion durant l'hiver suivant. Son repos systématique ne convenait pas à son état physique. L'homme persévéra dans son habitude d'efforts musculaires quotidiens. Il était encore valide à 80 ans. Sa dose d'efforts musculaires avait été bonne.

Ah ! si les dosages proportionnels d'exercices physiques étaient entretenus, chaque humain conserverait plus longtemps sa santé et sa robustesse. Arrivé à un âge respectable, il ne doit pas abandonner brusquement une coutume physique dosée. L'homme, subissant sa retraite, est sage, s'il continue ses efforts musculaires proportionnés à sa force vitale. La culture organique, pratiquée à cette époque de déclin, de suspension d'activité favorise son entretien physique et sa mobilité. Elle s'adapte aux besoins, à la résistance de ses appareils vitaux.

Un autre conseil est nécessaire : les êtres bien intentionnés ne doivent pas stimuler avec une énergie trop accentuée les organismes non entraînés à la bonne culture. Les élèves, inhabitués aux contractions musculaires, s'exerceront avec prudence au début (1), car un effort trop violent, exécuté aussitôt après une longue inaction, risque compromettre l'influence heureuse de l'exercice physique sanitaire et provoquer la céphalée, la dyspnée, la fièvre, les maladies aiguës congestives, les ruptures vasculaires suivies d'hémorragies, les stases sanguines.

Mon adaptation des mouvements aux individus différents en tempérament et en âge est simple, courte. Si elle contenait une notice trop longue, trop explicative, elle risquerait l'inattention des humains, une compréhension incomplète, c'est-à-dire fausse. Elle est, déjà, soumise à d'assez nombreuses interprétations fantaisistes soutenues par des esprits ignorants, mais orgueilleux, résolvant tout problème scientifique, sportif, médical, avec une parfaite connaissance, avec un jugement indiscutable, à leur avis, mais faux, en réalité.

Les exercices culturistes doivent être pratiqués avant les repas, quand l'estomac est vide, et non aussitôt après l'ingestion d'aliments, car ils troubleraient les mouvements inhérents à la digestion, à l'osmose et s'opposeraient au but désiré: la santé. En effet, le chyle alimentaire (dans le cas d'exercices consécutifs aux repas) est détourné de sa voie anatomique normale. Il stagne, s'accumule; cet arrêt occasionne une nutrition incomplète. Le mauvais état des matériaux organiques, destinés à la réparation des tissus usés, à la restitution du glycogène utilisé par les contractions musculaires, provoque un trouble sérieux dans tout le corps. Les parois viscérales, constituées par des matériaux défectueux, n'ont plus la résistance suffisante aux distensions résultant des contingences de la vie. Toute l'anatomie de l'être se détériore au lieu de s'affermir.

Un signe, annonçant le moment où l'exercice peut être pratiqué est fourni par

(1) S'inspirer à ce sujet du traité : *Comment on devient athlète,* du professeur Desbonnet, édité par la librairie de « La Culture Physique », 48, faubourg Poissonnière, Paris (10e).

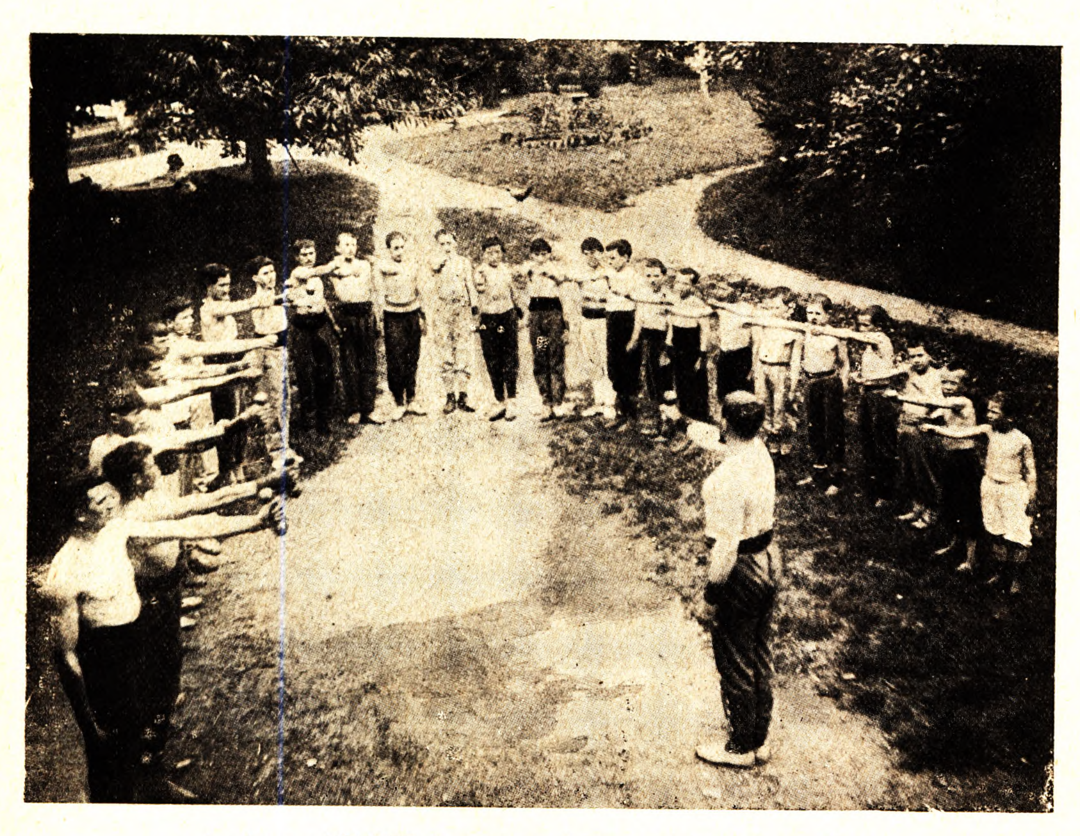


Le culturiste athlète complet, COTTIER, de la S.A.M. (Cliché Arax.

l'urine, dont la coloration rousse et bilieuse traduit l'achèvement complet de la digestion.

Je rappelle avec intention le seul bon exercice praticable pour la parfaite action des sucs gastrique et intestinaux: la promenade lente, dénuée de soucis absorbants, promenade pratiquée, de préférence, après le coucher du soleil. Les forces vitales convergent, après le repas, au tube digestif; le cerveau devient le terrain d'une circulation moins impétueuse; l'homme ne peut détourner par un travail musculaire intensif les énergies physiologiques sans priver les organes nutritifs de leur circulation plus active et d'une force vitale nécessaire à leurs fonctions, sans compromettre sa santé psychique ébranlée par les défectuosités des digestions. Le cerveau et le tube digestif sont solidaires. Citadins, n'oubliez jamais cette réalité. Et, le soir, avant le repas, suivez le conseil donné par Ambroise Paré, au XVIe siècle: « L'exercice sera pratiqué en temps opportun, c'est-à-dire avant les repas, car tout l'organisme réagit contre une faute concernant le temps de l'exécution. »

L'homme, qui s'exerce le soir, avant son dîner, peut se reposer de sa fatigue au cours de la nuit. S'il exécute ses efforts musculo-organiques, le matin, il s'expose à la fatigue au cours de la journée entière : son travail professionnel peut être mauvais. Sa santé risque une altération.



Le docteur ROUHET donnant une leçon en plein air à ses élèves de l'Ecole de Culture Physique gratuite de Monségur (Gironde).



Dans toutes les expositions, l'Ecole de Culture Physique du Professeur Desbonnet installe un stand, où figurent de nombreuses photographies de culturistes pour initier le public aux bienfaits de la culture physique individuelle que chacun peut pratiquer chez soi, sans perte de temps et en obtenant le maximum de résultats pour un minimum de temps, d'efforts et de matériel. Le Président de la République, M. Gaston Doumergue, et M. Henry Pató, ministre de l'Education Physique et des Sports, honorèrent de leur présence le stand du fondateur de la Culture Physique.

CHAPITRE XVI

Mouvements communiqués mi-actifs ou passifs et proportion des mouvements aux constitutions diverses.

Un exercice mi-actif, mi-passif peut influer utilement sur l'ensemble des organes. L'équitation, très pratiquée avant l'invention des mécaniques, fut une cause de robustesse et de santé pour nos aïeux. Des gaillards solides traversaient, à vive allure, la France sur leurs chevaux, au temps moyenageux de la vigueur organique. Les promenades équestres sont excellentes, car tous les muscles du cavalier se contractent rythmiquement et sans intensité exagérée. La tête, les poumons, les muscles dorso-lombaires et pelviens subissent des secousses et exécutent un travail rythmique. La souplesse des muscles entraîne la même qualité des organes soumis à un massage doux, gradué selon l'allure du cheval. L'exagération des fortes contractions n'est pas atteinte, car le grand galop de course ne dure pas un long temps.

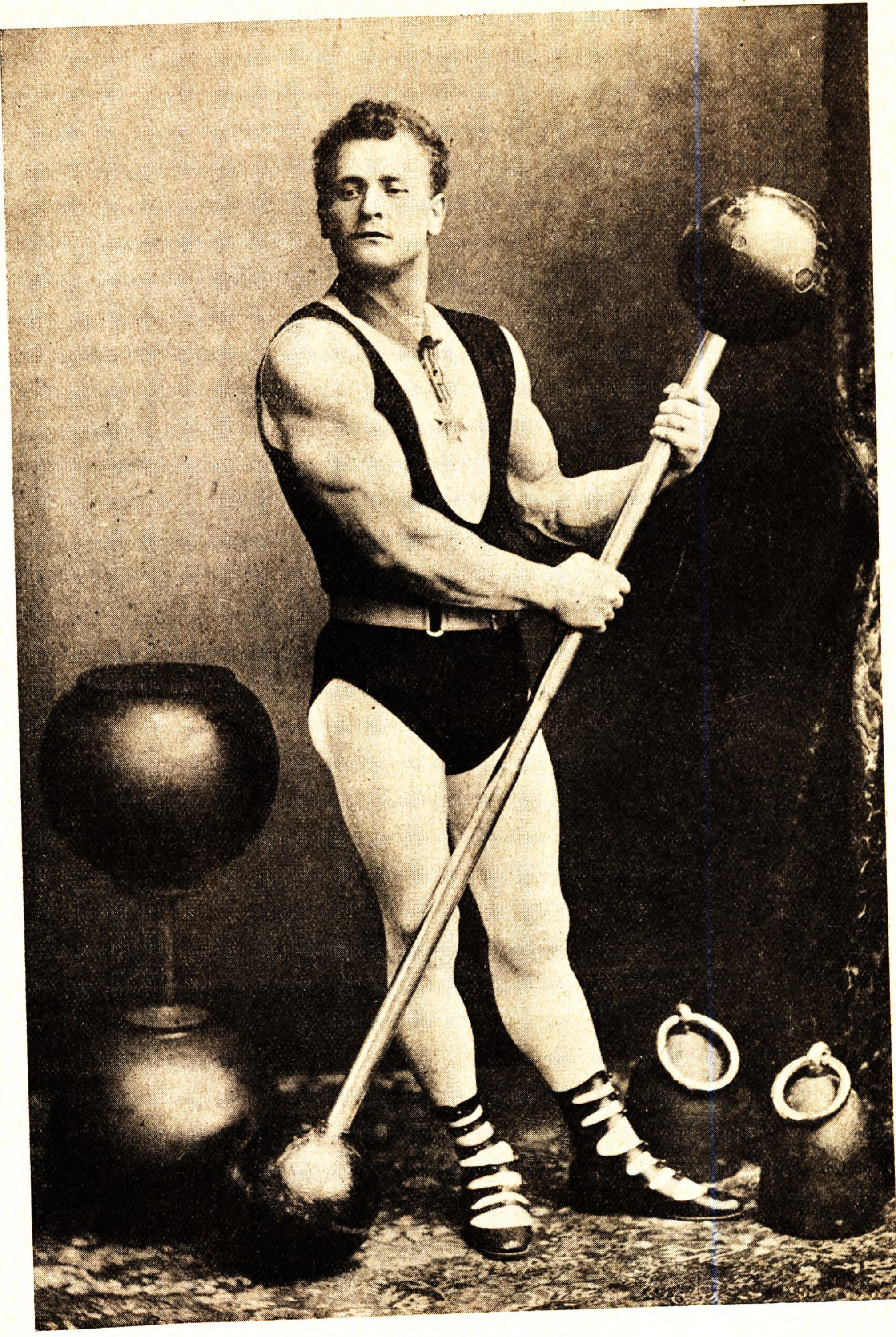
Cet exercice-promenade paraît être la meilleure thérapeutique pour certains organismes déficients.

Deux obstacles s'opposent à la réalisation d'un tel procédé idéal, si près de l'homme, en apparence. Une telle thérapeutique mi-active, mi-passive, excellente n'est pas praticable subitement par tous les convalescents, par tous les malades chroniques, sans risques de chutes graves. Le cheval ne se compare pas à une table d'opération ou à une planche pour traitement électrique, tables sur lesquelles tout patient n'exécute qu'un geste peu fortifiant : le coucher. Les réactions du cheval désarçonneraient vite un convalescent qui n'a pas été cavalier avant son affection. Du reste, un trop petit nombre de nos contemporains connaissent l'art de l'équitation.

De plus, l'être affaibli, même excellent cavalier, rencontrerait un obstacle insurmontable: la mesure de l'effort utile à son état déficient. Une telle mesure est impossible avec certitude. Le cheval n'a pas d'analogie avec une mécanique inerte, mathématiquement soumise à son conducteur, hors l'accident imprévu. Cet animal manifeste ses réactions personnelles : peur, écart, tête à queue, fuite, parfois galop inattendu avec mors aux dents, etc., etc... Le déficient organique courrait un gros danger sur sa monture, et son effort musculaire ne serait pas mesurable. La dose thérapeutique est impossible.

Toutes les victimes d'un trouble organique ne peuvent pas s'exercer sur le cheval. Les êtres atteints de lithiase biliaire risqueraient provoquer le déplacement d'un calcul et subir une crise de colique hépatique non accommodable avec la fin de la promenade équestre.

Si le coursier ne peut être utilisé seul par un affaibli organique, il peut lui servir étant attelé à un véhicule. Une promenade en voiture est excellente pour



L'athlète SANDOW.
Eugène SANDOW, à 21 ans, ne rêvait que records, tours de force, gloire et applaudissements de la foule. Ce fut une belle étoile filante qui s'éteignit en plein âge mûr.

les malades atteints de fluxions intestinales et entrés en convalescence. Cet exercice est passif.

Médecin, je suis obligé d'attirer l'attention sur la réalité suivante: les progrès scientifiques ayant entraîné le remplacement des voitures hippomobiles par les automobiles, le convalescent s'installe dans une automobile qu'il ne différencie pas d'une voiture mue par l'animal. Il ignore, ou, plus exactement, son entourage-directeur (car le malade n'a droit à aucune volonté), ignore l'action néfaste, ténue, délicate mais réelle d'un vrombissement prolongé de moteur; seul l'être, doué d'une expérience personnelle sur une telle thérapeutique, peut émettre une opinion juste. Hélas ! Il faudra que quelque grand maître soit victime de cette action déprimante, énervante, si petite en apparence, pour réagir contre elle. Le détail jouit d'une telle importance en anatomie physiologique et en thérapeutique !

La voiture hippomobile, moins trépidante, est mieux indiquée. Le bateau surtout constitue une excellente cure physique pour les maladies consécutives à des congestions intestinales et après le début de la convalescence. Le glissement, donc, pratiqué dans une atmosphère peu poussiéreuse, est aussi excellent pour les phtisiques trop sensibles aux secousses et aux chocs.

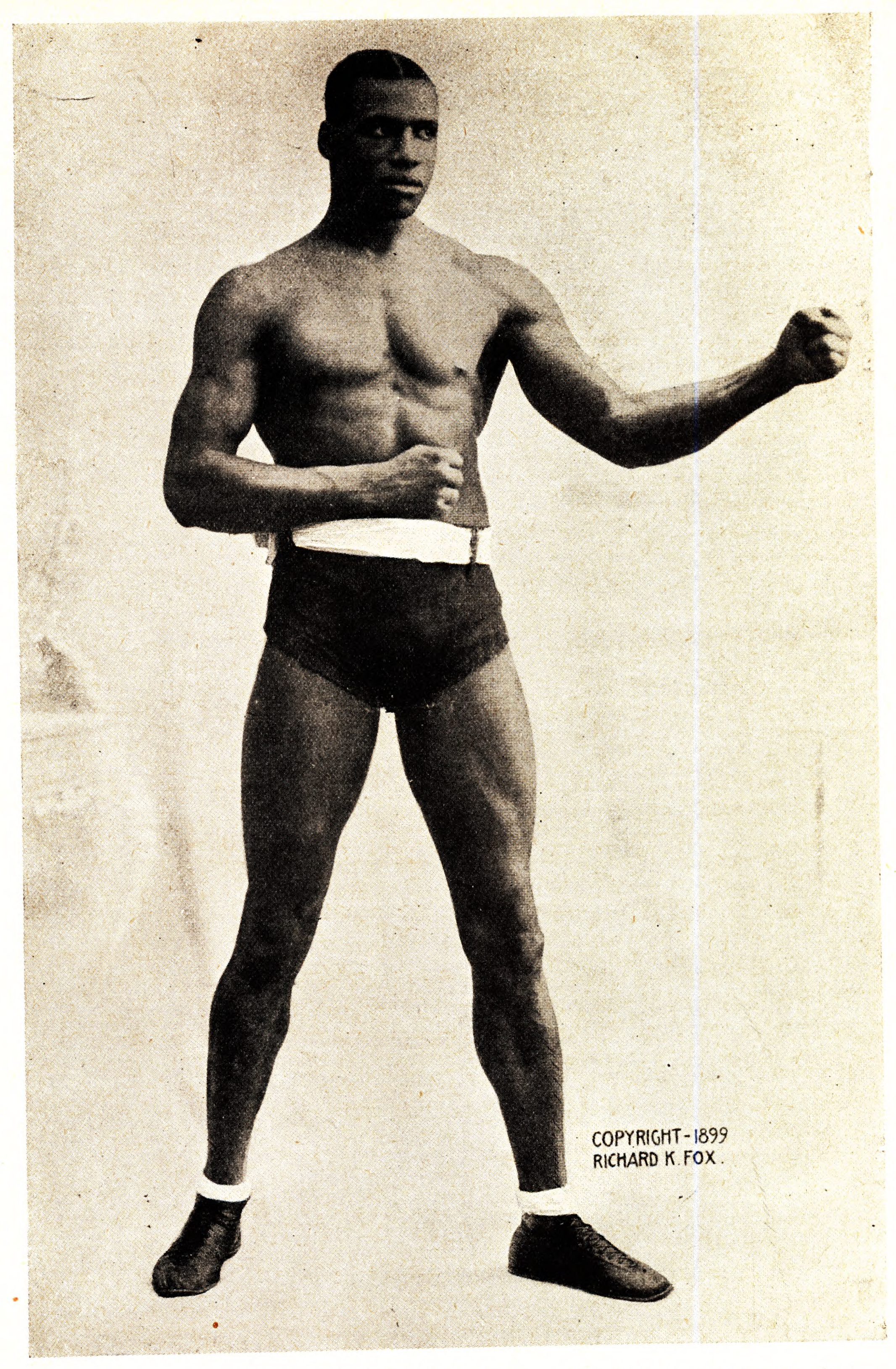
Une telle série de mouvements passifs est aussi ordonnée aux convalescents, aux calculeux incapables de subir impunément des chocs, des trépidations.

Mais une autre catégorie d'organismes existe : celle des obèses, des êtres envahis par le tissu adipeux qui entrave les contractions des viscères, le cours des liquides : sang, lymphe, ralentit les fonctions, diminue la vitalité. Si ces adipeux suivent soit un régime, soit une thérapeutique, et obtiennent un amaigrissement, en général problématique, ils s'exposent au danger suivant : les organes, ayant perdu leur graisse intercellulaire et environnante trop brusquement, deviennent flasques, se ptosent avec facilité, quand la musculature abdominale n'est pas suffisante à leur maintien en bonne place: leurs fonctions deviennent déficientes. De tels adipeux profitent d'une cure physique, tonifient leurs muscles abdominaux. La course en char leur était recommandée aux temps antiques, classiques, car elle agitait les viscères, activaient la circulation de tous les liquides organiques. Ce mode de stimulation musculaire n'est plus pratiqué en notre époque d'automobiles.

Or ces obèses ne jouissent que d'un procédé thérapeutique efficace : l'exercice non inhérent aux véhicules anciens, et non imposé par l'équitation si excellente, mais impossible sur nos routes, équitation trop onéreuse pour les nombreux bourgeois moyens contemporains. Je leur conseille cet exercice culturiste, cette gymnastique organique pratiquée en chambre devant la glace, témoin absolument impartial de la vérité anatomique. Toutes les contractions musculaires mal exécutées, aveuglément commandées, toutes les compétitions outrancières contemporaines écartent du bon but organique, culturiste, sage, attractif, les êtres inertes. Ces derniers n'envisagent plus la saine gymnastique organique du tronc sous son véritable aspect.

Or le bon mouvement est applicable, dosable comme un médicament. Cette dose est variable selon chaque organisme. La meilleure thérapeutique chimique peut devenir la pire, si sa quantité et son application sont défectueuses. De même, la thérapie physique si excellente devient préjudiciable à son pratiquant, quand l'exercice est maladroit, mal dosé, trop actif ou trop passif.

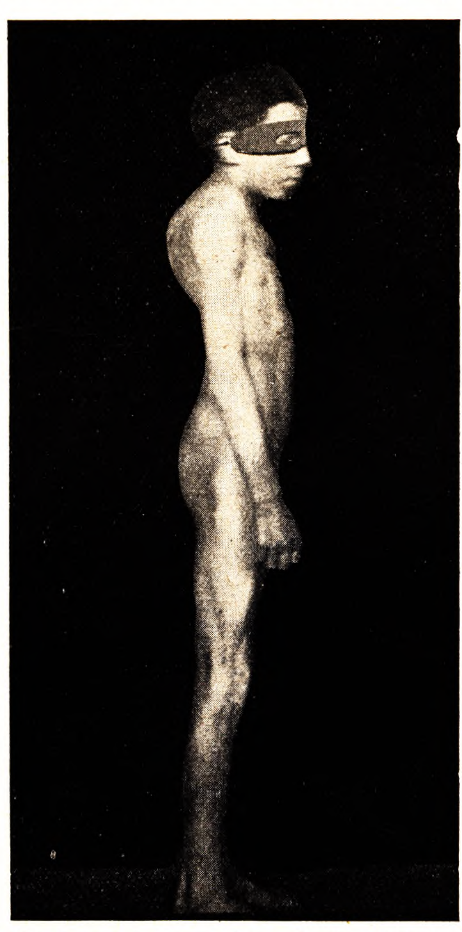
La culture organique est la science qui étudie ce mouvement et l'applique avec



Le culturiste, athlète complet, BOB AMSTRONG, devint un boxeur et un entraîneur de valeur. Ses formes splendides sont un éloquent plaidoyer en faveur des exercices physiques bien compris

raison. Ce mot: raison annonce une explication, car, à notre époque contemporaine, la raison est trop souvent méconnue, méprisée. Le sport de compétition a saisi les esprits peu éclairés, les a fixés dans une conception fausse, dont ils ne savent pas se débarrasser. Il a suscité une disproportion entre la volonté et l'état des organes; il n'est pas raisonné. Or, il devient l'opposé du vrai et bon sport. Ce dernier, source de santé, est constitué par les contractions successives, dosées en nombre et en intensité, de tous les muscles thoraco-abdominaux et de relation, contractions proportionnées à l'état physique, musculo-organique de chaque exécutant, sans souci de compétition entre des voisins, avec le seul usage de la « raison ».

Cette culture physique dosée, appliquée avec réflexion, généralisée à toutes les régions du corps, et proportionnée à la vigueur spéciale de chaque segment, est excellente pour les organismes déjà vigoureux; elle est parfaite et douce pour les convalescents; elle est adaptable aux corps des faibles, des vieillards, des enfants, des prédisposés à la tuberculose, et les régénère. Elle façonne même préventivement chaque enfant très vigoureux grâce à la formation d'un parfait bassin de la mère et d'une excellente physiologie d'accouchement. Ces exercices ne sont ni trop actifs, ni trop passifs. Ils se classent dans une juste moyenne.



Cet homme mal conditionné, ne pourra, en travaillant beaucoup, que devenir un homme de force au-dessous de la moyenne, mais il n'est pas prudent de compter sur les faibles pour faire une race forte.



(Cliché Arax)

Un culturiste athlète complet.
A remarquer les abdominaux grands droits et obliques.

CHAPITRE XVII

Autres exercices.

J'attire l'attention de mes lecteurs sur un excellent exercice naturel, exécuté par les humains restés plus fidèles que nous à la vie libre: la course. La civilisation la condamne, en pratique. Ah ! cette amélioration sociale civilisatrice qui, au cours de l'Histoire, conduisit les peuples à la décadence, est bonne en elle-même, mais mauvaise par la paresse organique qu'elle provoque. Je n'ai pas l'intention de dénigrer ce progrès si appréciable, la civilisation, mais se détruisant lui-même; l'exemple, fourni par les Antiques, nous enseigne cette réalité. Je signale simplement la faute inhérente à tout civilisé: la paresse physique donc organique, favorisée par les découvertes des cerveaux surmenés. Un corollaire dérive de cette fainéantise: la mauvaise compréhension d'actes très physiologiques d'individus sages, mais taxés de démence par les ignorants, les dégénérés, les dégradés organiques contemporains. Un exemple est net : l'homme, qui court systématiquement dans une rue, provoque des sarcasmes, des critiques. Le public a établi la locution suivante : « Courir comme un fou ». De plus, cet être détériore sa chemise, ses vêtements, son col et ne reçoit pas les félicitations de son épouse ou de sa mère.

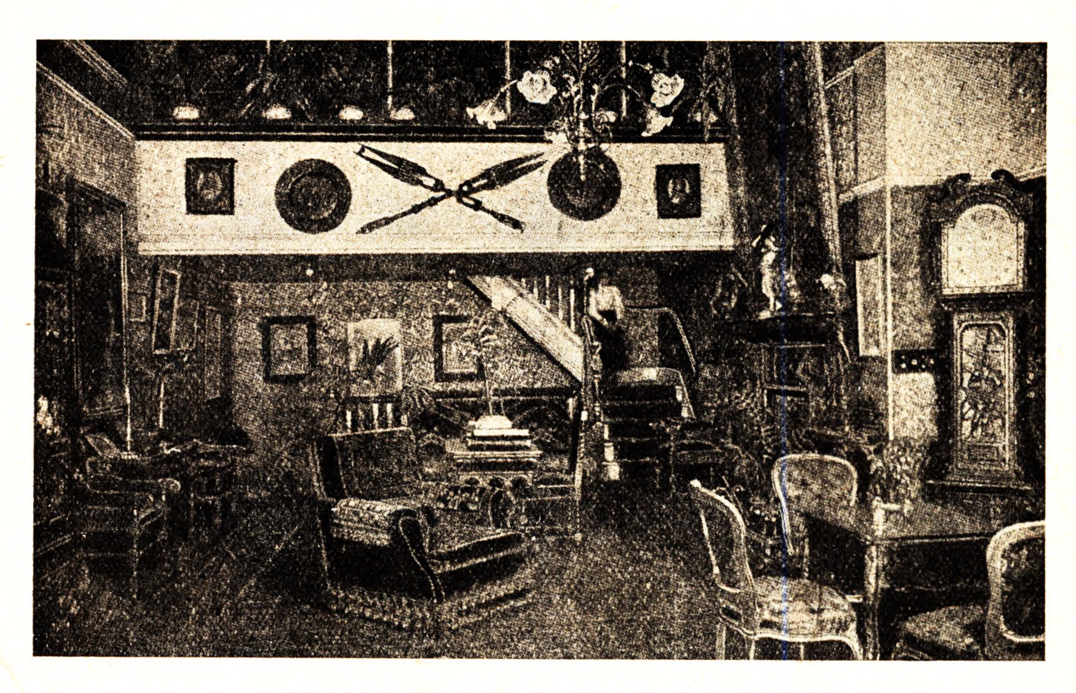
Quel est donc le mauvais effet de la course, de cet acte si méprisé par les contemporains, qui le considèrent comme une manifestation de folie, mais qui ignorent leur propre décrépitude organique et la loi physiologique suivante : La course communique aux humeurs un mouvement rapide, dissoud la viscosité sanguine, rompt les obstacles entravant la circulation du sang, c'est-à-dire la nutrition et l'épuration organique ? Ironie ! Cette course est non une folie, mais un excellent effort vital. Elle constitue une culture organique pratiquement parfaite: voilà son effet.

Courons à la campagne, dans un bois, dans un parc, où les yeux des civilisés ne nous découvrent pas. En ville la course est praticable par chacun non dans la rue, mais sur place, dans la chambre. Elle est même plus facile, moins dangereuse. Le coureur en couloirs ne risque aucun accident, aucun excès d'efforts. Sur route, l'homme ou la femme sont susceptibles de se hâter vers un but trop éloigné; ils doivent revenir à leur lieu de départ. Le repos immédiat ne peut pas être réalisé à volonté. Leur fatigue n'est pas dosable. Une attention soutenue sur des accidents possibles épuise leur système nerveux. Dans la chambre aérée, au contraire, grâce à une fenêtre ouverte et protégée des regards indiscrets par un rideau, l'homme ou la femme peuvent courir sur place et s'arrêter à volonté, sans être soumis à l'effort inéluctable du retour. Cette remarque est importante, car le mouvement de la course si physiologique ne doit jamais être forcé, exagéré. L'excès provoque une grande agitation du sang, des céphalées, des hémorragies, de l'asthme, des inflammations pulmonaires. Mais la bonne course, pratiquée sans surmenage, consume vite l'humeur visqueuse oblitérant les méats de la peau.

Pourquoi les citadins considèrent-ils cet exercice comme un acte ridicule.

insensé ? Hélas ! que ces esprits savants et superbes observent nos paysans, ces meilleurs conservateurs de l'instinct naturel. Des campagnards, doués de connaissances médicales très inférieures aux leurs, courent jusqu'à la fatigue, quand ils souffrent d'un accès de fièvre tierce ; ils guérissent vite.

Cette culture corporelle est praticable en chambre par tous les citadins, car le poids opposé aux muscles réside en l'organisme même du coureur ; si cet être est faible, il ne remue qu'un corps léger ; tout homme peut donc s'entraîner à cet exercice.



SALON DE RECEPTION A L'ECOLE DE SANDOW
32 a, St-James Street, London, S.W.

La première école fondée en Angleterre, en 1896. Ce fut l'école résidentielle de Sandow. Sur l'escalier, Mme Sandow, à droite, le long de l'escalier, la grande peinture d'Aubrey Hunt représentant en grandeur nature Sandow en Gladiateur vainqueur dans le Colysée de Rome. A cette époque, Sandow n'avait encore qu'une école, celle où il résidait et où il mourut. Plus tard, il en eut cinq autres dont voici les adresses : Londres 115 a, Ebury Street, S.W. ; Brook House Walbroock, E.C. ; 185, Totenham Court Road W.C. ; Manchester, Oxford Street ; Liverpool, 16, Colquitt Street.

Quelques précautions hygiéniques sont nécessaires après la course : La boisson froide est dangereuse, risque provoquer des coliques convulsives, de l'asthme. A ce sujet, j'insiste sur une recommandation : Il ne faut pas considérer l'effet nocif d'un acte imprudent, consécutif à un effort sage, comme la conséquence nuisible obligatoire de cet effort raisonné. Le danger réside non dans la course, mais dans la boisson froide absorbée, après cet exercice.

La simple équitation, la simple danse tonifient les fibres trop lâches de l'estomac, assouplissent les raideurs du corps, des membres inférieurs, des articulations.

Les possesseurs d'organes vigoureux veulent pratiquer des contractions musculaires variées d'une puissance supérieure aux modestes et proportionnés efforts de

la course. Attention ! Ils exécutent un travail physique spécifique à leur vigueur extra-normale ; ils ne doivent pas entraîner les organismes faibles à ces excès nocifs de contractions mal dosées. Ils ne peuvent pas imposer à tous les vivants de contractions disproportionnées à la résistance musculo-organique des corps, tels les jeux de nos robustes aïeux : le lancer du disque par des jeunes gens athlètes, dont la colonne vertébrale et le thorax acquéraient une grande puissance ; le pugilat, la voltige fortifiant muscles et aponévroses. Ces exercices ne conviennent pas à tous les organismes. Les êtres atteints d'affections cardiaque, rénale, pulmonaire sont exemptés de ces violents efforts dangereux pour leur état maladif. Nous, nous voulons rebâtir les organes de ces exclus par notre culture pratiquée sur place.

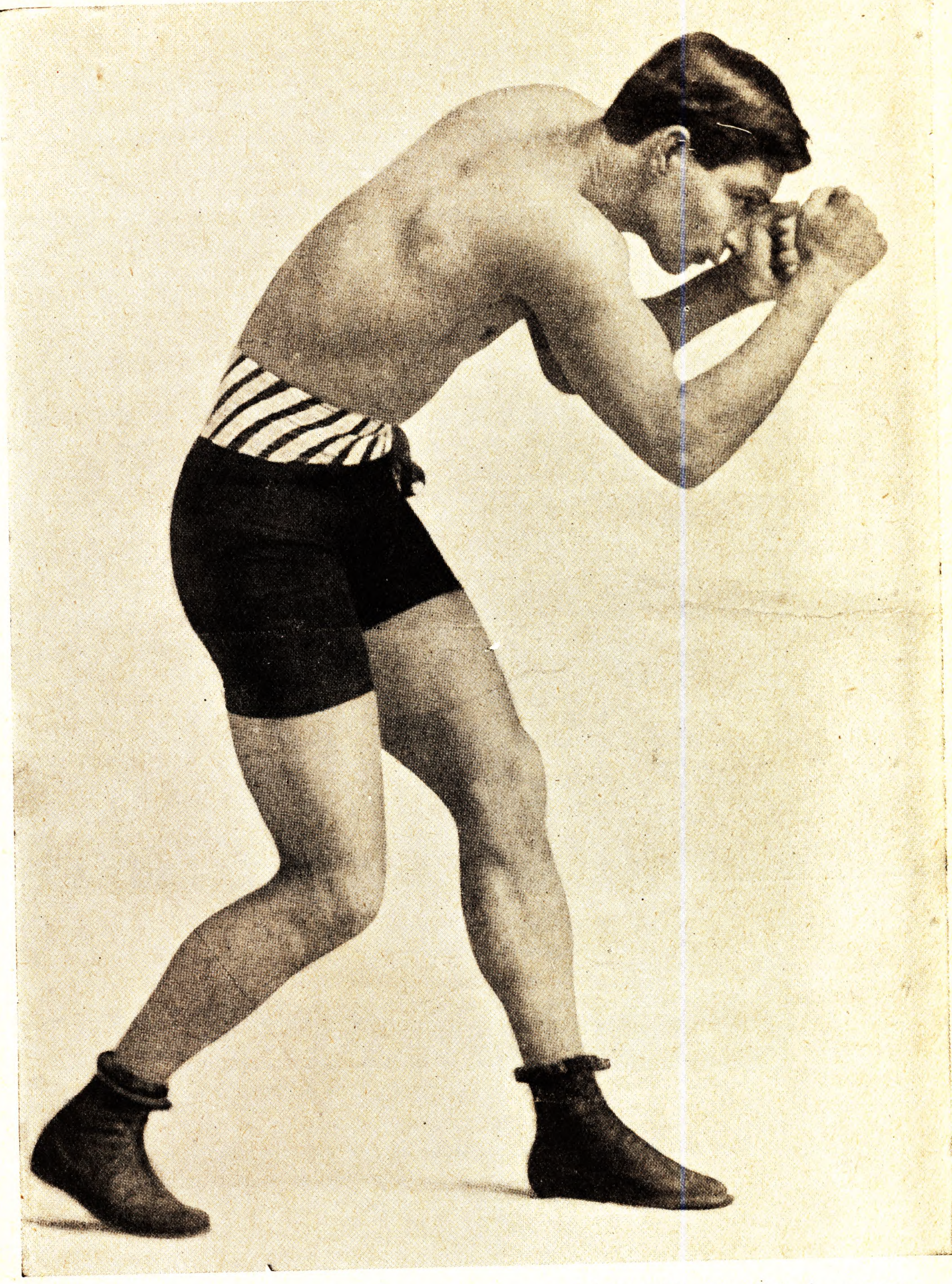


Une affiche de l'Ecole du Professeur Desbonnet.
Le pharmacien s'arrache les cheveux.

D'autre part, la voltige, si recommandée, entraîne des luxations, des ruptures d'organes pour les faibles qui souffrent d'un accident, facile aussi pour les adroits et les souples, qui, abusant de leurs qualités, ne limitent pas souvent leur élan, leur audace à leur résistance anatomique. Tous les corps ne peuvent pas s'adapter à l'acrobatie toujours dangereuse.

Enfin ces exercices ne sont pas exécutables en chambre citadine. Au contraire, notre culture physique est conçue pour tous les organismes vivants: enfants, hommes, femmes, jeunes, vieux, forts, faibles. La course sur place, le jeu à la balle contre le mur, en plein air, en chambre, la respiration complète sont des entraînements culturistes praticables par tous, partout.

Quant aux petits enfants, leurs cris constituent des efforts respiratoires très utiles. Les anciens provoquaient même ces cris. Une expression banale est demeu-



Un culturiste devenu champion de boxe après avoir été un athlète complet. A remarquer son harmonieux développement physique qui lui permet de briller dans tous les sports.

rée : « Laissez crier l'enfant; il façonne son coffre ». Ne nous opposons pas à la nature.

Le bercement endort l'enfant souffrant, criant, et l'adulte victime d'une affection longue et douloureuse.

La *Gymnastique des Organes* réunit les bienfaits musculo-organiques de tous les jeux, de tous les exercices utilitaires, de toutes les réactions naturelles. Elle en est l'extrait pur, dépourvu de dangers, et facilement assimilable.

Observons une réalité : quelques femmes criardes critiquent sans arrêt leurs familiers au cours de conversations, dont elles veulent la direction, ne s'usent pas, malgré leurs dépenses vocales et les ans, ne deviennent pas les victimes de la tuberculose pulmonaire. Leurs proches parents s'étonnent de leur résistance vitale. Or je souris de l'ignorance d'un tel entourage. Ces femmes acquièrent leur robustesse grâce à leur parole forte et continue. Cette observation réaliste devrait être étudiée par les orateurs et tous les intellectuels susceptibles de prononcer de longues conférences publiques. Les silencieux, critiquant le bavard, déclarent: « Il a un coffre robuste, il peut causer sans arrêt ». Ces esprits sont trop réfractaires à la vérité pour énoncer l'opinion juste suivante: « Il cause sans arrêt, donc il s'est façonné un coffre robuste grâce à cet exercice ». En effet, la parole forte tonifie l'estomac faible, échauffe l'orateur, stimule la circulation. Toutefois il est prudent de ne pas l'exercer après l'ingestion d'une abondante alimentation et devant la menace d'un danger de hernie.

Hors tous ces exercices artificiels, bons pour les êtres exerçant une profession sédentaire, hors tous les exercices athlétiques souvent exagérés et dont l'effet s'oppose au but visé, les meilleurs efforts sanitaires sont les mouvements professionnels des travailleurs manuels. Ces êtres n'ont pas besoin d'une culture organique artificielle; leur travail physique gagne-pain exerce, masse convenablement leurs organes. Ces ouvriers robustes constituent les réserves de la race.

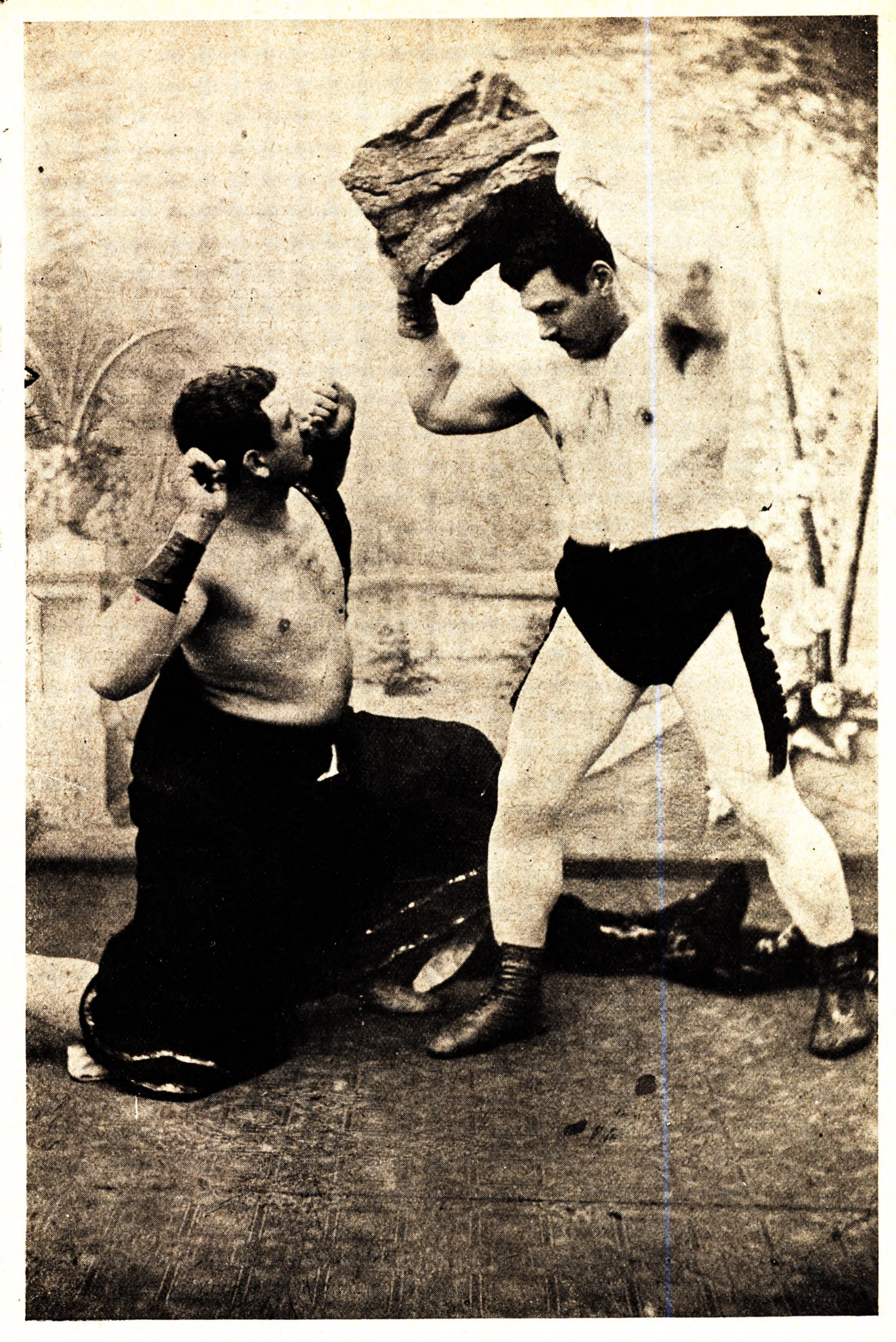
Observons les mœurs de nos grands hommes. Un certain nombre de ces organismes, mus par des intelligences supérieures, exerçaient, à temps perdu, un métier manuel excellent pour leur équilibre sanitaire.

Ah ! nos ancêtres intellectuels, qui traversaient la France au galop de leurs chevaux, ne souffraient ni de ptoses, ni de dilatations stomacales si nocives à la cérébralité. Leurs fibres musculaires abdominales étaient tonifiées. Les élégants danseurs du quadrille des lanciers à l'âge précédent jouissaient d'une colonne vertébrale ferme, soutenant bien les organes fixés à elle, et de membres inférieurs agiles, souples. Nos vieux pères, grands chasseurs, parcouraient des kilomètres sur des terrains accidentés avec une robustesse, une résistance qui émerveillaient nos yeux enfantins. Les jeux même ne sont pas dédaignables: le ballon façonne des corps souples et droits; les quilles, le billard provoquent les flexions du corps dans tous les sens.

Les nourrices ont toujours remarqué l'heureuse influence du bercement sur les enfants.

Des convalescents coloniaux, rapatriés en France, éprouvent un mieux évident après leur débarquement, parce que la mer les a bercés et a constitué une excellente thérapeutique physique pour leur état de vie ralentie.

Les vieillards constatent la dissipation de leur pituite au cours de l'exercice généralisé doux de la simple promenade.



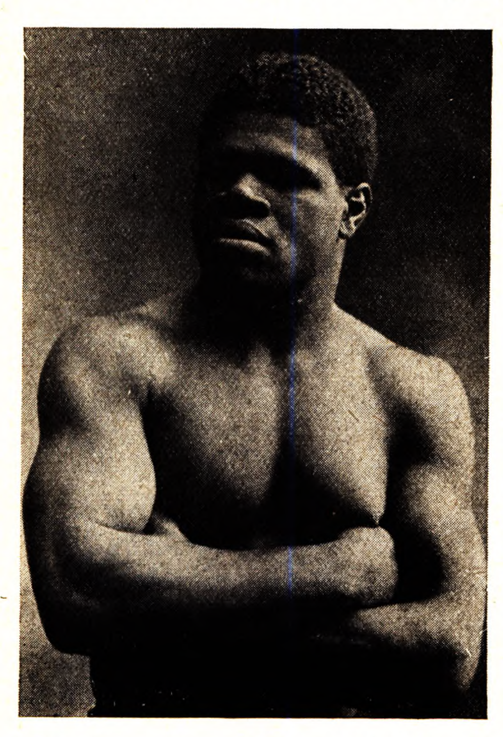
Paul PONS et APOLLON (Louis Uni) les deux champions français au temps de leur splendeur. A remarquer la forme de la jambe d'Apollon (0,52 cm. 1/2 de mollets) et de son bras (0,52 cm.), de son avant-bras (0,44 cm. 1/2, bras allongé, et 0,50 cm., bras replié). Paul PONS mesurait 2 mètres de hauteur, APOLLON, 1 m. 92.

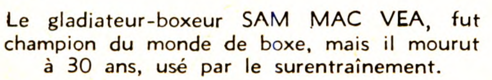
Utilisons pratiquement ces observations précises.

Femmes et hommes, trop souvent déçus par la pharmacopée clinique si onéreuse, si complexe, ne déclarez pas toute médecine impuissante, quand la thérapeutique des Codex ne guérit pas vos états déficients. Dépouillez la vieille gange pharmaceutique qui enrobe vos organes; pratiquez une médecine musculaire, la vraie médecine, que le Créateur a placée en chaque organisme. Confiez votre santé aux exercices physiques culturistes qui réveilleront votre chaleur naturelle, dissiperont vos humeurs superflues, conféreront l'agilité à vos muscles, tonifieront vos nerfs, favoriseront votre transpiration, entretiendront votre respiration libre, votre régularité cardiaque, activeront votre digestion, votre nutrition, votre évacuation, la bonne répartition de votre énergie vitale. Votre entraînement culturiste vous produira les meilleurs effets de tous les autres exercices.

Un entretien physiologique paraît absolu: la promenade tranquille après la digestion est excellente, car elle facilite le prompt passage du chyle dans le sang grâce à la progression plus active de ce liquide nutritif dans les chylifères et dans le canal thoracique. Mais la contraction violente est antiphysiologique à ce moment.

Le fleuret, le ballon fortifient les organes et affermissent leur équilibre fonctionnel, mais ne sont pas praticables par tous les citadins. Or les faciles et très praticables exercices culturistes, *extraits de tous ces exercices,* permettent à l'humanité de rayer d'une fastidieuse pathologie les humeurs croupissantes, les poussées congestives, les rhumatismes, les paralysies toxiques, la lithiase, la goutte, toutes les affections dues à une réduction incomplète des particules alimentaires qui deviennent corps étrangers dans l'organisme, quand les muscles ne se sont pas contractés avec une énergie suffisante à la réduction de ces substances en leurs plus simples éléments assimilables, donc utiles, sainement vivifiants.





Le gladiateur-boxeur SAM MAC VEA, fut champion du monde de boxe, mais il mourut à 30 ans, usé par le surentraînement.



Un athlète complet, fort, souple, rapide et résistant, n'a nul besoin d'épreuves sur le stade pour connaître sa valeur, sa morphologie parfaite prouve ses qualités physiques.



Le Professeur SANDOW, culturiste et athlète complet.

CHAPITRE XVIII

Signes manifestant la suffisance de l'exercice.

La question: Quelle doit être la dose individuelle d'exercices ? est très sérieuse, très délicate.

Elle est sérieuse, car elle a une importance vitale. La valeur et l'heureuse influence sanitaire des contractions musculaires systématiques dépendent de leur dosage. La réponse à cette question doit échapper à toutes les critiques sérieuses possibles (sauf les critiques faites avec mauvaise foi). La solution d'un tel problème culturiste est délicate, car, si la bonne dose n'est pas observée, respectée, l'exercice si utile, si bon, si efficace pour la santé, devient un effort dangereux, destructeur des organes et de l'équilibre physiologique. Cette solution présente un grand intérêt; elle constitue la science, la pierre angulaire de la culture physique.

La grande majorité des élèves se heurtent à une ignorance complète de cette base que trop de maîtres, simples gymnastes acrobates, leur établissent avec des éléments très imprécis.

Les professeurs culturistes ne se trompent pas sur les signes de suffisance des contractions musculaires, savent commander à l'élève l'arrêt du travail au moment opportun; ils ont le coup d'œil professionnel. Ces maîtres sont nécessaires.

Toutefois, les jeunes gens, privés de maîtres à cause de leur pauvreté ou de la mauvaise volonté de leur entourage, ont besoin de quelques conseils. Le nombre de ces apprentis sans directeurs est suffisamment élevé pour que je m'intéresse à de tels malchanceux. Le professeur, expérimenté, consciencieux, remarque facilement la plus grande difficulté éprouvée par l'élève au cours de l'accomplissement des contractions. L'expression : « Ça tire » traduit la réalité physiologique. Une turgescence légère du corps, une sudation très nette, chaude, une sensation de fatigue se manifestent. Le cœur s'accélère. La numération du pouls constitue un élément intéressant pour le juge. Si les pulsations deviennent trop rapides, affolées, l'arrêt des contractions musculaires est nécessaire. A ce moment, l'observateur constate un gonflement des veines, une amplitude diminuée de la respiration, une plus intense rougeur du visage, une sudation plus nette de la peau. L'exécutant ressent une lassitude, une difficulté à l'entière et rapide contraction des muscles. La nature exprime son ordre d'arrêt par ces phénomènes.

Il est prudent de ne pas attendre l'apparition de ces réalités limites et de mettre l'organisme au repos, quand se produisent une tumescence légère du corps, une chaleur répartie également dans toutes les régions organiques, une exhalation de sueurs modérées, de vapeurs chaudes.

L'effort de l'élève est, en cet état physiologique, très accru par une petite contraction supplémentaire. Non seulement les fibres musculaires sont fatiguées,

mais le nerf moteur du muscle et les cellules cérébrales commandant les efforts perdent leur fluide de réserve.

Au cours du repos, le sang se charge de l'acide lactique, résidu des contractions musculaires, et le transporte aux émonctoires: reins, glandes sudoripares. Mais un trop grand nombre de particules ténues, constituant les sucs nourriciers, sont expulsées avec la substance précédente. Un déséquilibre se produit dans la musculature, dans l'organisme. Une réparation : l'ingestion d'aliments est indispensable pour remplacer les pertes. Son dosage varie selon l'intensité de l'effort et la constitution de tel organisme.

Chaque physiologie jouit d'une mathématique individuelle, immuable, constituée par des rapports constants entre les organes. Grâce à cette mathématique fonctionnelle, l'homme sage, culturiste, extrait la racine de sa santé hors la confusion contemporaine d'exercices sportifs de compétition ou d'acrobaties inutiles, dangereuses. Sa culture physique raisonnée, conforme à l'anatomie physiologique, est pratiquée avec régularité, dosage. Et l'intensité du travail musculaire doit être facteur de l'âge, c'est-à-dire de la résistance organique variable non seulement selon le nombre des années, mais selon l'hérédité de l'élève. Or la réaction individuelle constitue la base sur laquelle le maître établit son jugement concernant la dose spécifique d'exercices utiles à l'organisme cultivé isolément.

Un élève, ressentant une douleur consécutive à l'exécution des contractions, doit arrêter ses exercices, ses efforts. Qu'il manifeste la sagesse de ne pas se violenter pour la réalisation d'une dose plus élevée, car, s'il insistait, il fausserait ses rapports organiques, il comprometterait sa santé. A ce moment de fatigue, ses sucs s'épaississent déjà, se meuvent avec peine.

Dès l'apparition d'un tel symptôme douloureux, le repos est indiqué. L'organisme doit récupérer ses pertes. La nourriture, ingérée environ vingt minutes après l'arrêt des exercices, c'est-à-dire dès le rétablissement de la calme physiologie, constitue le meilleur remède réparateur pour atténuer ces signes de suffisance.

L'élève, pratiquant seul son entraînement sanitaire, a besoin d'une parfaite connaissance de ses réactions spécifiques en vue d'un arrêt judicieux de ses efforts. Il a aussi besoin d'une sage énergie pour les respecter, c'est-à-dire pour ne pas les mépriser sous prétexte de volonté. Cette sagesse est rare, difficile à acquérir. L'œil du professeur doit donc se substituer à elle. Ah ! la volonté est une belle qualité. Mais elle ne peut porter ses fruits utiles qu'après avoir été associée aux connaissances d'un conseiller-spécialiste.

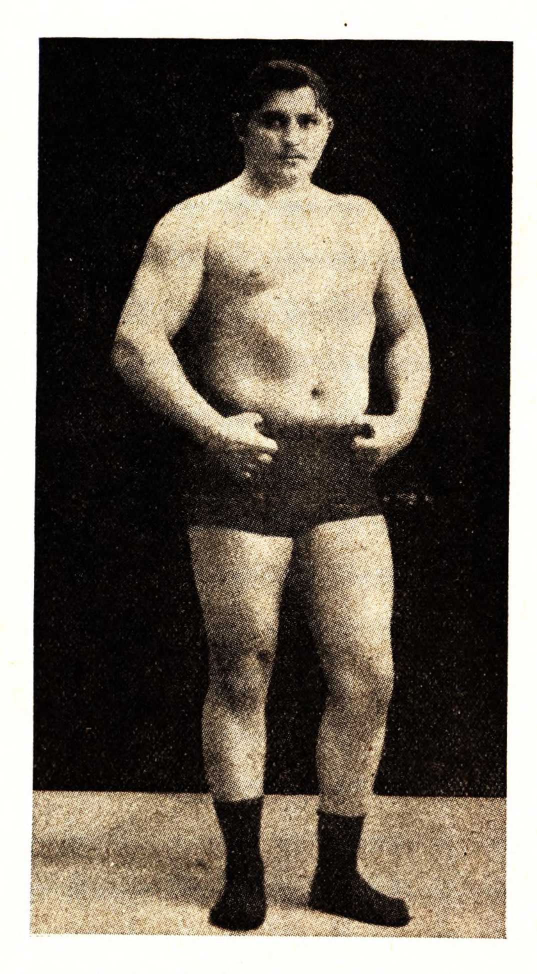
Que d'êtres ignorants ont voulu abuser de leur énergie et méconnaître les signes de suffisance des contractions, ont obtenu la maladie, la décrépitude précoce, non la santé, la longévité active ! Cette volonté est une simple arme : elle n'a en elle-même aucune valeur morale et peut être utilisée pour ou contre le bien sanitaire de l'individu.

Acquérons la force d'énergie; mais utilisons-la avec une intelligence équilibrée. Ecartons-nous des êtres inactifs trop abandonnés à l'encrassement organique; écartons-nous aussi des compétiteurs très bien intentionnés, mais décuplant leur volonté jusqu'au détraquement, jusqu'à l'usure prématurée de leur machine physiologique. Ces deux extrémistes manifestent une intelligence inapte à la compréhension du danger

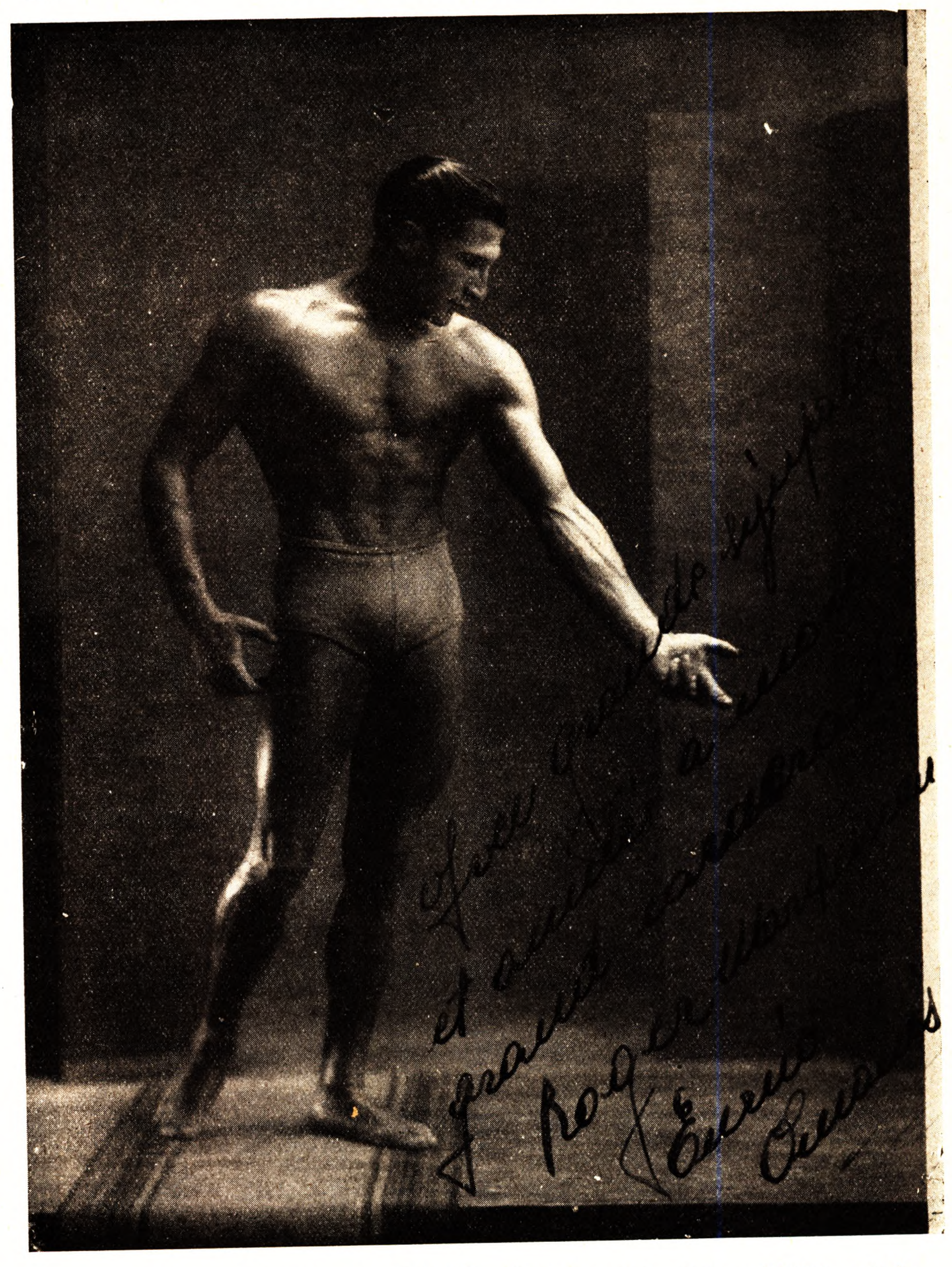
couru soit après de trop intenses contractions musculaires, soit après une inertie physique exagérée.

Les culturistes savent bien comprendre les symptômes annonçant la suffisance des exercices : Une intelligence claire équilibrée par leur pureté organique leur dévoile le moment où l'exercice musculaire est suffisant. Leur activité raisonnable a deux buts: la soumission des organes au massage culturiste, à cette toilette générale quotidienne; la connaissance si importante de la dose de contractions utiles à chaque organisme, connaissance basée sur l'observation des symptômes énoncés dans cette étude : L'arrêt en temps opportun résulte de leur expérience.

Enfin il est prudent de ne pas interrompre subitement le travail musculo-organique. Un exercice moins intense suivi d'une douche tiède constitue la transition entre l'état d'énergiques contractions des muscles thoraco-abdominaux et l'état de repos.



Le colosse spécialiste RAOUL LE BOUCHER, champion du monde de lutte, est mort de surentraînement à 24 ans.



Le culturiste et athlète complet OMANIS, vigoureux, fort, leste, résistant, souple, admirablement proportionné, est apte à briller dans tous les sports, si tel est son bon plaisir. Il n'aura nul besoin de se surmener pour être capable de se distinguer dans tous les genres d'exercices qu'il abordera. Un culturiste est toujours entraîné et prêt à triompher avec succès de n'importe quelle difficulté musculaire.

CHAPITRE XIX

Les extrêmes se touchent.

Je rappelle cette maxime aux débutants, aux prosélytes, à tous les enthousiastes qui, voulant fuir l'inaction cause de la dégénérescence, s'acharnent au travail opposé à la paresse physique, pratiquent l'entraînement musculaire trop intensif.

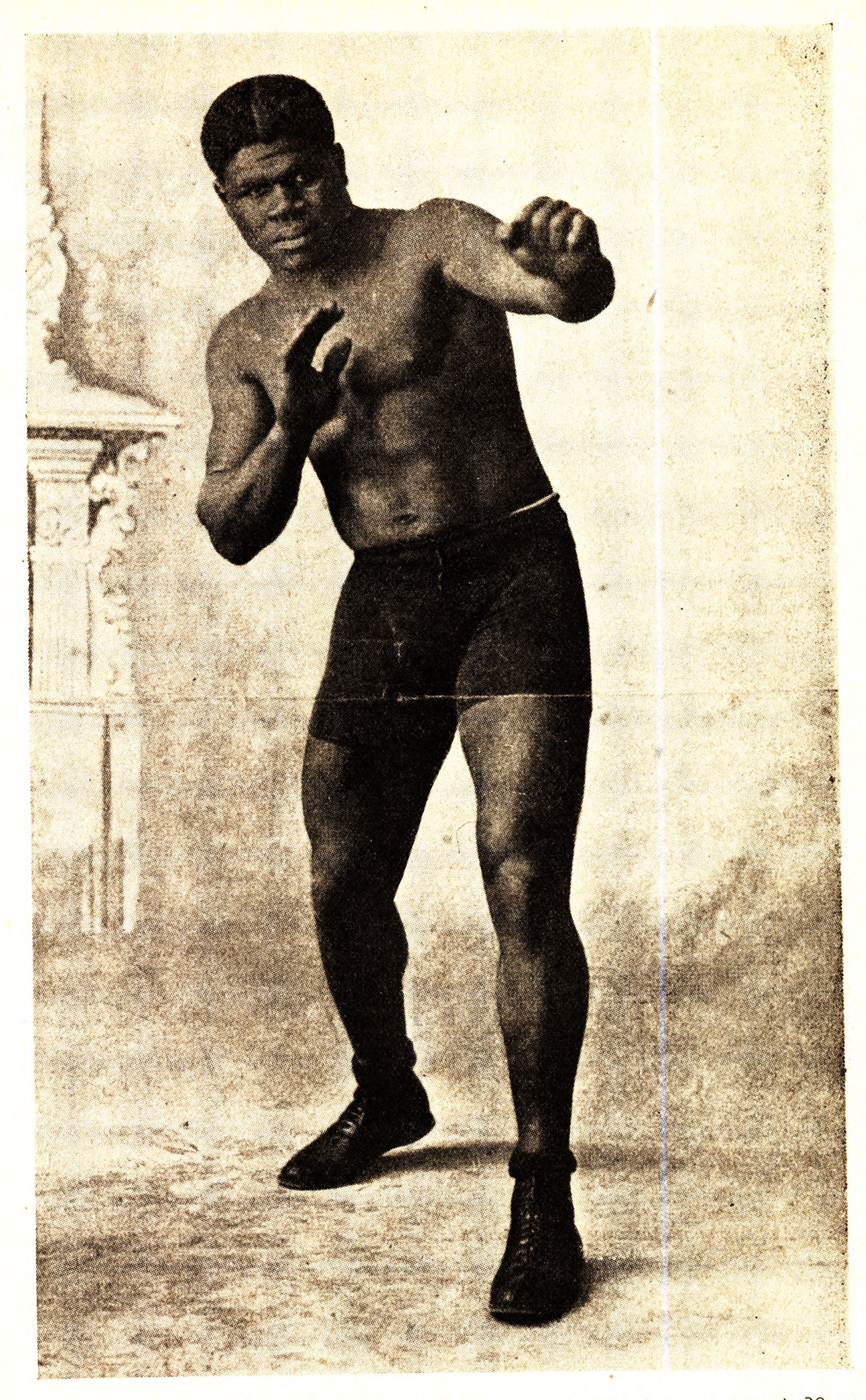
Il existe au sujet du développement organique deux excès: Les êtres trop immobiles respirent une quantité inférieure d'oxygène; leur sang, moins réchauffé, moins épuré, souffre d'une diminution de sa valeur vitale, nourrit et désintoxique incomplètement les organes. Ces humains sont privés de l'activité intérieure nécessaire à l'harmonie des mouvements organiques. Les différents liquides: sang, lymphe, chyle alimentaire progressent difficilement. Cet état est incompatible avec le parfait équilibre des fonctions. Les aliments, mal broyés par un estomac peu musclé, passent dans l'intestin grêle avec du retard, sont péniblement digérés par les sucs digestifs, traversent la muqueuse des chylifères avec difficulté. Les excréments, destinés à progresser dans le tube intestinal, sont soumis aux contractions défectueuses d'une paroi trop faible et aux contractions insuffisantes des muscles inclus dans la tunique intestinale chargée de leur propulsion jusqu'au rectum. Ces résidus échappent à l'action de la musculature abdominale striée, mais non cultivée, stagnent dans la lumière de l'intestin, ne descendent pas jusqu'à l'anus. Une partie de cette matière rejetable, c'est-à-dire indésirable pour l'organisme, traverse par osmose la muqueuse de l'intestin et, se répandant dans les capillaires sanguins, atteint tous les organes. Elle intoxique ces derniers, trouble leurs fonctions en lésant leur anatomie. Des maux divers, nombreux se manifestent. Une telle action est peu intense mais continue; une affection chronique se greffe lentement sur cet état défectueux.

L'être vivant doit utiliser sa puissance musculaire pour accomplir avec perfection le bon processus, pour brûler ses aliments, rejeter les reliquats, ne pas favoriser par les déchets l'encrassement sclérotique des vaisseaux artériels sillonnant ses organes.

En théorie, cet être admet cette obligation. Or quelle conduite pratique adopte-t-il ? L'excès contraire.

Mal renseigné sur son devoir sanitaire, l'homme quitte son moelleux fauteuil, son domicile agréable, s'engage dans un groupe de sportifs et se livre à l'entraînement de la compétition soutenue par l'orgueil et la cupidité, autre extrême.

Attention ! Après des efforts intensifs et disproportionnés à leur résistance organique, les reins, le derme ne peuvent pas évacuer toutes les toxines résultant des trop nombreuses et trop fortes contractions musculaires, poisons indésirables pour la santé Ces reliquats dangereux d'un travail physique extrémiste encombrent le liquide sanguin qui les transporte aux organes éliminateurs: reins, glandes sudoripares. La capa-



Le gladiateur SAM MAC VEY, boxeur noir, champion de 18 à 25 ans, mort à 30 ans, usé par le surentraînement qui tue les athlètes les plus vigoureux qui abusent de leur force. Son match avec JOE JEANNETTE, qui dura des heures entières, épuisa complètement ses réserves et fut la cause de sa déchéance rapide.

cité de ces appareils excréteurs est insuffisante pour les besoins nécessités par l'excès des contractions musculaires. Le sang conserve une quantité plus ou moins grande de résidus indésirables; il les transporte et les dépose dans les divers appareils organiques. Un phénomène anatomique, identique au trouble produit durant un repos trop prolongé, se réalise. Les conséquences pathologiques se manifestent analogues aux désordres signalés dans le cas opposé: l'encrassement, la sclérose précoce constituent le même terme ultime. Une telle observation d'un état identique, vers lequel convergent deux extrêmes opposés, suscite en mon esprit sincère une conduite réfléchie, logique : l'organisme humain doit être cultivé entre les « extrêmes qui se touchent », car l'excès et le défaut d'exercices entraînent des inconvénients analogues, la même morbidité, la même mortalité précoce. Cette culture moyenne est la *Gymnastique des Organes.*

Une opinion peut être soutenue par des esprits s'estimant logiques, mais égarés dans le sophisme. Le travail musculaire utilise les matériaux nutritifs et les cellules du corps. Moins cet effort sera exécuté, moins la nourriture de réparation sera abondante, moins les tissus s'useront, plus la longévité sera grande, puisque l'effort physique n'usera pas le capital-vie.

Un tel raisonnement n'est pas applicable à l'organisme. Si l'ouvrier n'utilise pas son instrument de travail, il doit l'entretenir, car, après quelques mois, cet appareil, abandonné aux intempéries ou à la poussière, sera rouillé, ne fonctionnera plus avec perfection.

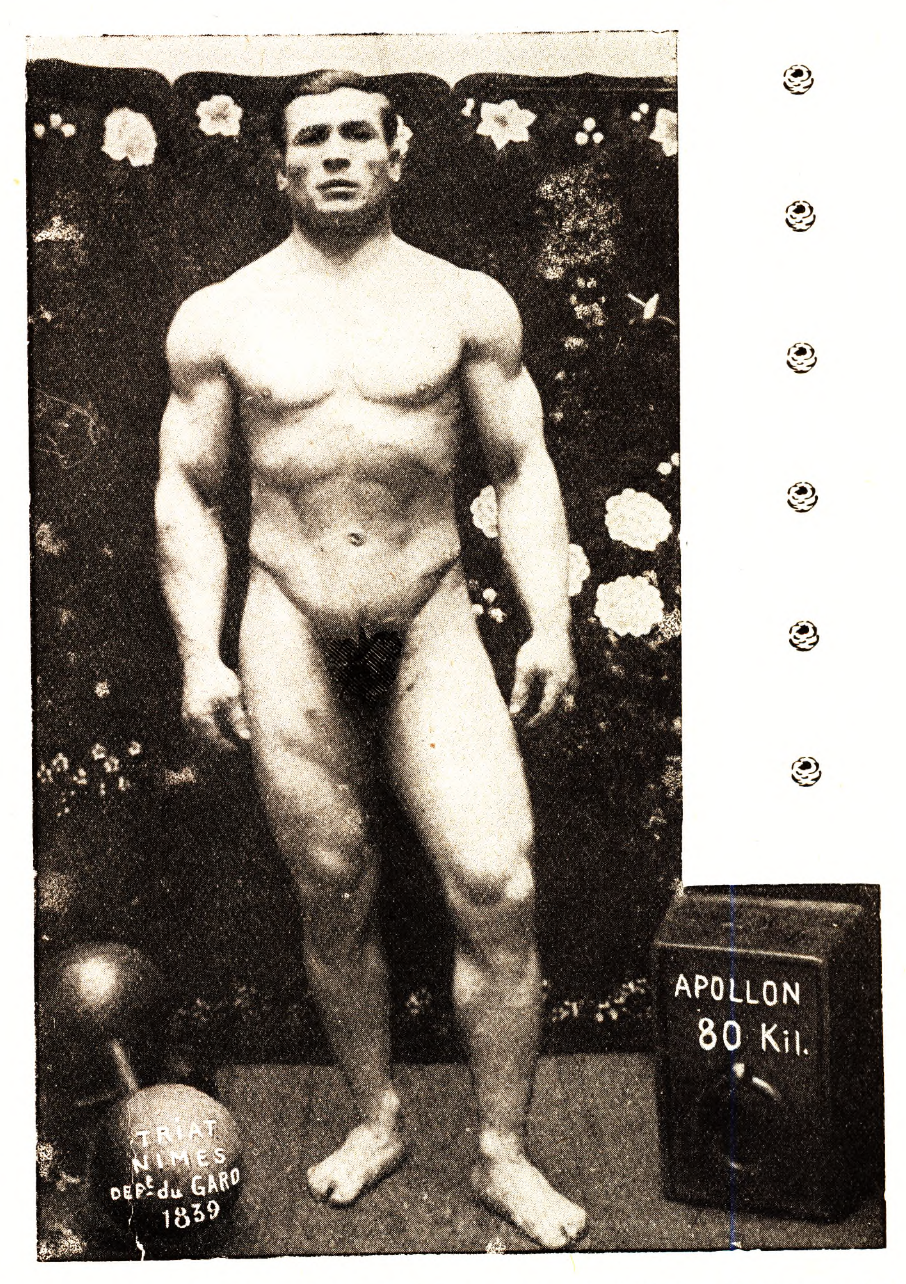
Au sujet de l'ensemble physiologique, un devoir est imposé à l'être humain par la nature: l'obligation d'un entretien musculo-organique, soumis à une harmonie, et également éloigné des deux extrêmes : l'inertie, l'excès, dont les effets néfastes sont similaires: l'usure, la maladie, la mort précoce.

Ah ! le dosage juste est une prérogative du maître, car l'élève ne peut pas mieux doser ses efforts rectificateurs de son équilibre organique que le malade ne peut doser lui-même sa thérapeutique chimique ou électrique. L'homme est trop orgueilleux ou trop ignorant de sa propre valeur pour se montrer capable d'une juste critique.

L'organisme des femmes profite du travail musculaire, dosé, culturiste; leur corps, variant localement du corps des hommes, est soumis aux mêmes lois d'entretien organique.

Hélas ! après être restées hostiles, durant des siècles, à l'entraînement musculaire, certaines femmes se réveillent, s'engagent non dans la pratique du bon sport, mais dans l'abus du mauvais exercice, de la compétition aveugle qui convertit les championnes en êtres dénuées de grâce féminine, êtres dépourvues de beauté, de santé, actrices d'un rôle diamétralement opposé à celui d'épouses et de mères. Je supplie les femmes, qui ont vécu trop longtemps dans l'extrême inertie musculaire, de ne pas user leur vitalité dans l'extrême opposé : la compétition sportive, car elles déserteraient le juste milieu de la vertu sanitaire, leur rôle de mères solidement organisées pour façonner une robuste et saine progéniture, base indispensable d'une race solide,

régénérée. Grâce au beau et bon développement physique, à la bonne culture musculaire de leurs organes, elles se préparent à leur rôle de robuste maternité également écartée des deux extrêmes concernant l'effort et l'inertie extrêmes qui se « touchent » dans la dégradation de la santé, dans la dégénérescence de la race.



Le champion CADINE, photographié à l'H.C.F., avec le poids de 80 kg. d'Apollon et l'haltère de Triat, trophées légendaires, qui restent à l'H.C.F., comme témoins de la renommée de ces deux puissants athlètes.

CHAPITRE XX

Conduite à tenir après les exercices.

La culture physique est une science organo-physiologique. Elle ne laisse donc aucun détail au hasard ou à la fantaisie.

Une loi doit être présente à l'esprit de tous les élèves qui cultivent leurs organes : la séance de gymnastique n'est pas terminée après l'exécution du dernier mouvement musculaire. Le culturiste se soumet aux prescriptions d'une loi naturelle : le changement brusque doit être évité.

L'élève s'exerce dans une atmosphère chaude. Donc la douche, consécutive à la culture et tonifiant l'organisme, est chaude, de préférence, car l'exposition subite du corps au froid risque provoquer quelques troubles dans les organes. Toutefois la friction alcoolique, pratiquée sur tout le corps, réchauffe, active la circulation, c'est-à-dire entraîne les toxines accumulées dans les muscles exercés et les transporte vers les émonctoires, reins, peau qui, stimulés, accomplissent leur parfaite fonction d'élimination.

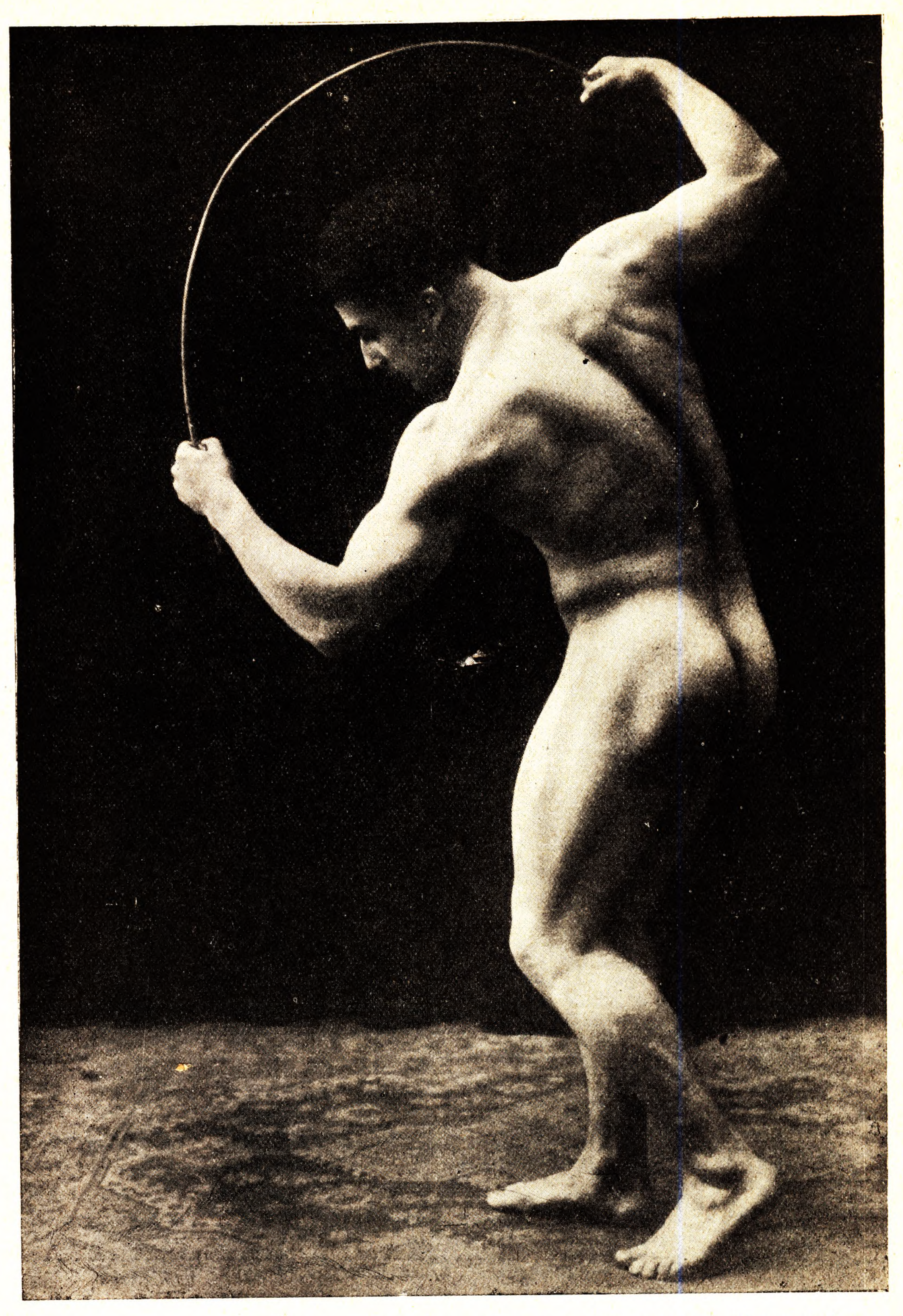
Quelques souvenirs d'enfance me reviennent à la mémoire. La séance de gymnastique était imposée aux élèves de l'éducation secondaire pendant la récréation qui suivait le déjeuner. Après ces exercices, je rentrai à l'étude sans transition, sans douche, sans massage spécial. J'éprouvai une grande difficulté pour accomplir mon travail intellectuel. Les forces vitales paraissaient avoir abandonné mon cerveau. Cet état regrettable durait plusieurs heures.

Une telle conduite: travail cérébral aussitôt après l'exercice, doit être évitée. Les maîtres, enseignant au temps de mon enfance, étaient des ignorants organiques.

Le culturiste doit se reposer après l'exercice, car la nature ne fait pas de sauts.

Ayant accompli ses efforts musculaires dosés, l'élève culturiste a chaud, éprouve une sensation de soif, car il a rejeté de la vapeur d'eau contenue dans sa sueur. Il ne doit pas, à ce moment, ingérer une boisson froide. L'action d'un liquide trop frais sur un corps échauffé risque provoquer un contraste néfaste, source d'affections chroniques rebelles à la thérapeutique.

J'attire l'attention des élèves culturistes sur une autre précaution trop souvent dédaignée. Les organes massés et les muscles ont éprouvé des pertes; l'organisme tend vers la récupération des éléments disparus. Or il est préférable de ne pas ingérer des aliments aussitôt après les efforts musculaires. Les cellules organiques ne s'adaptent pas brusquement à une telle variation subite de travail. L'organisme, soumis à un entraînement culturiste, doit se reposer, avant de recommencer un mouvement physiologique mobilisant presque toutes les forces vitales. Les audacieux, s'estimant assez vigoureux pour réaliser « des bravades à l'égard de la mère-Nature » ignorent la loi suivante : Cette Nature ne fait pas de sauts et ne peut pas faire de sauts et ne peut pas impunément s'assouplir sans transition et sans repos du travail muscu-



LE PUTT, culturiste, haltérophile et athlète complet de la Société Athlétique Montmartroise.

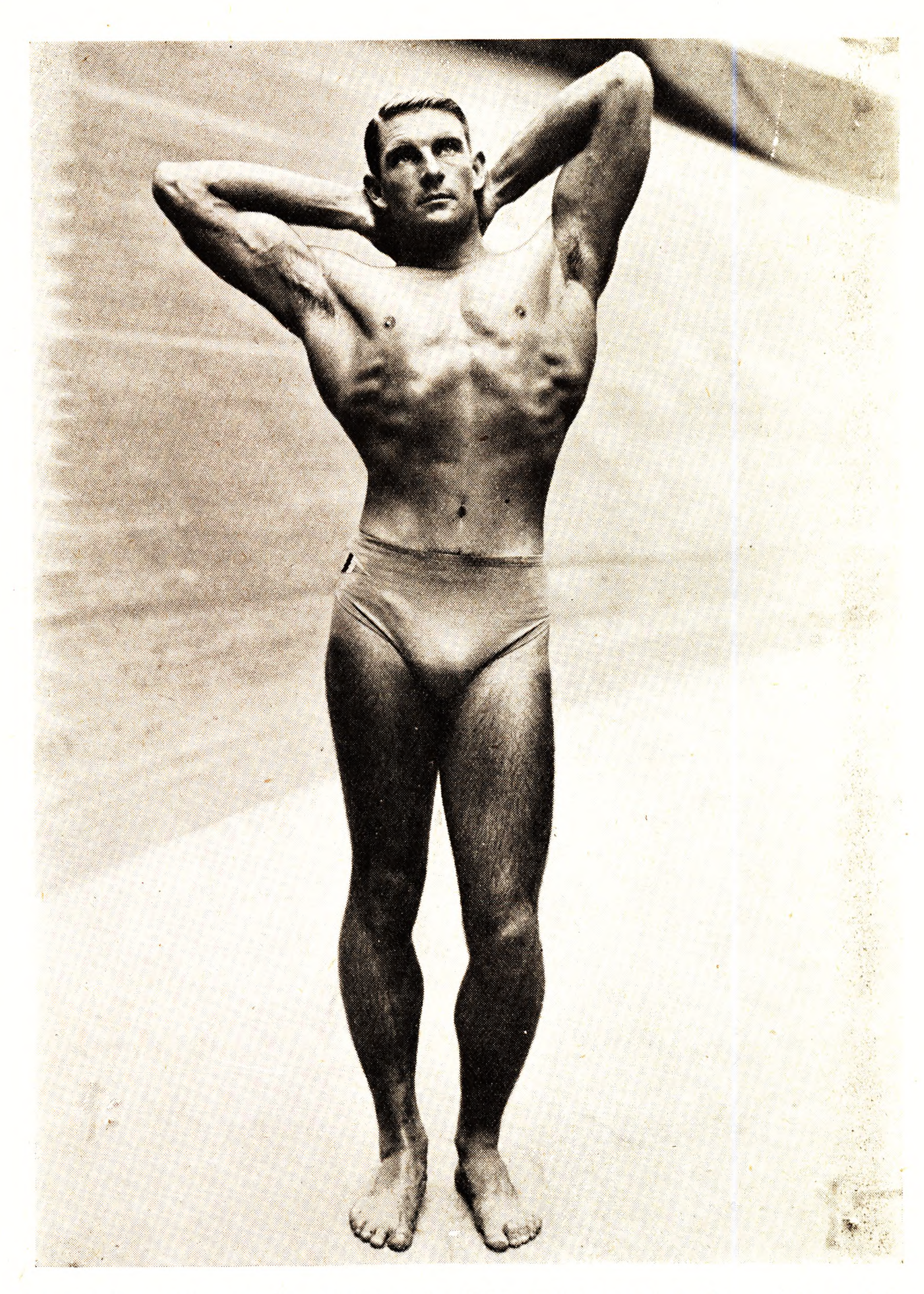
laire intensif à l'effort glandulaire digestif. Un temps de repos est indispensable à cette transition. La Nature accomplit chaque fonction avec perfection, se repose de son acte avant l'exécution d'une autre fonction organique. Ne lui imposons pas, à la place de ce repos, un nouveau travail physiologique très délicat, très important: la digestion, car l'organisme, obligé sans repos à un nouvel effort, se surmènerait à l'insu de l'homme; l'harmonie des fonctions, base de la santé, se romprait. Toutefois la boisson est utile après l'exécution des exercices: au cours de la respiration profonde et des contractions musculaires, l'organisme a rejeté une certaine quantité de vapeur d'eau toxique par les vésicules pulmonaires et par la peau, cette activité des glandes sudoripares désintoxiquantes ne doit pas être entravée par une diminution du plasma non remplacé.

Hommes et femmes intelligents, ne considérez pas votre santé comme une force dont vous pouvez abuser impunément, comme un capital placé sans risques ou comme un intérêt, dont vous jouirez toujours.

Vous avez eu chaud durant l'exécution de vos exercices; ne vous exposez pas au froid, car vous risqueriez quelque maladie rebelle, dont vous pouvez craindre le lent mais sûr triomphe. Frictionnez-vous, pour faciliter votre transition entre les deux états: travail et repos. Reposez-vous. Ayez toujours présentes à votre mémoire les lois de la prévoyance sanitaire. Evitez les heurts; massez vos organes avec réflexion. N'oubliez jamais la vérité anatomo-physiologique suivante: Vous travaillez un corps soumis à ces lois naturelles très précises, inéluctables, interdisant les heurts, le surmenage. Elles exigent le repos consécutif au travail. Accomplissez la raisonnable culture de vos muscles destinés au développement et à l'entretien de vos appareils vitaux, puis douchez votre organisme, massez votre corps, reposez-vous, et, après ce repos organique consécutif à votre massage culturiste, vous vous alimenterez.



L'académicien Pierre LOTI, commandant de vaisseau,
et le Professeur DESBONNET, en 1914.



Le culturiste, athlète complet et haltérophile HEIDENSTAM, lauréat du Concours du plus bel athlète d'Europe, organisé au Touquet Paris-Plage par la F.F.C.P.

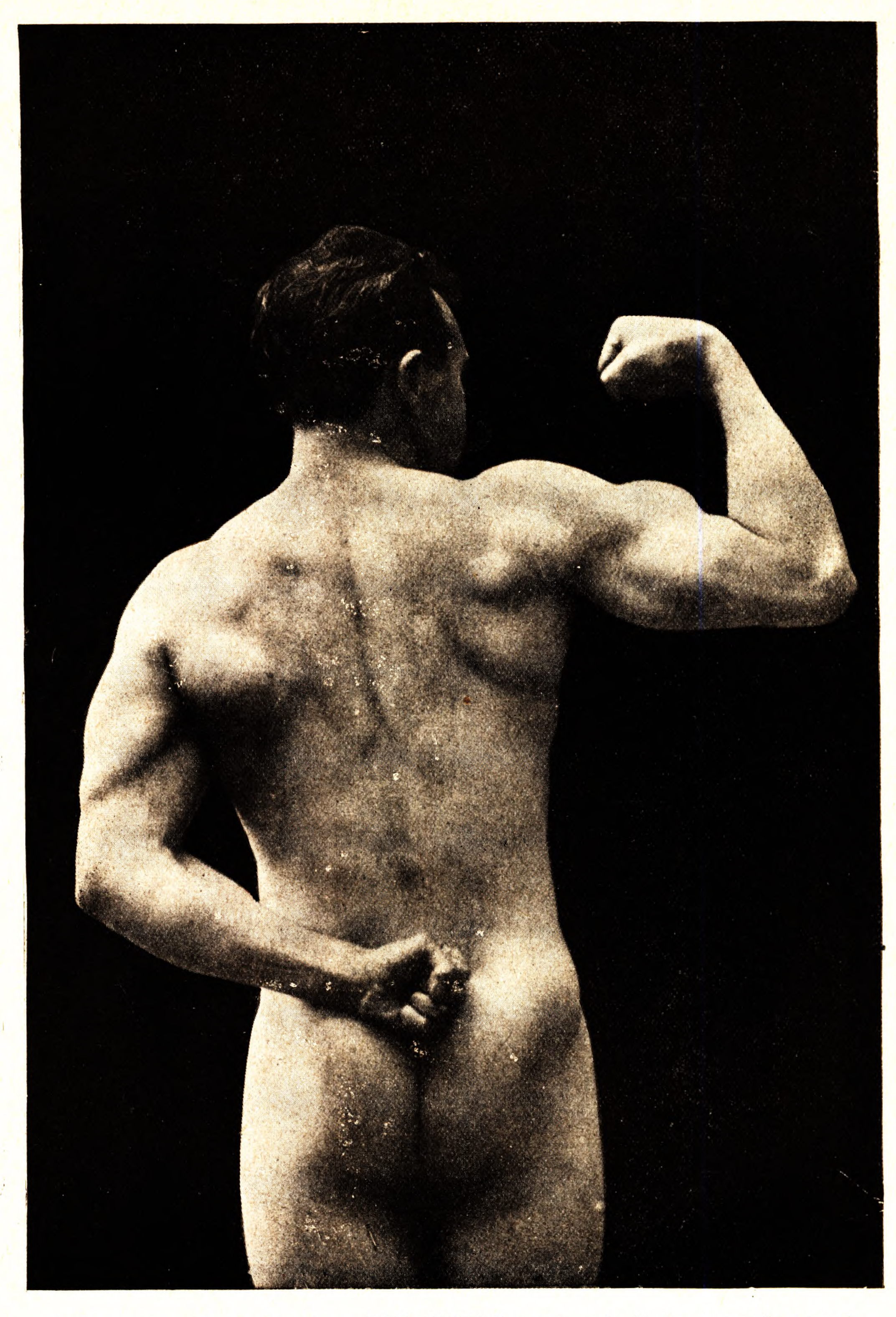
CHAPITRE XXI

Action encore peu connue du mouvement artificiel.
Considération sur ce mouvement.

Ce mouvement fut étudié par le savant physiologiste Claude Bernard, vivant au XIX[e] siècle. Le maître, cherchant la solution du problème relatif à la chaleur animale, s'intéressa aux modifications chimiques du sang sous l'influence spécifique du système nerveux et des contractions musculaires. Il découvrit et démontra le vrai principe suivant : « *Le mouvement artificiel, raisonné, est le plus rationnel de tous* « *les agents pour développer et répartir les fluides, dits impondérables, essentiels à* « *la vie.* »

Un tel progrès physiologique provoqua un engouement très accentué pour les exercices physiques. Et, ô époque heureuse ! la Faculté de Médecine ne resta pas étrangère à cette conception chère au public. Les professeurs, savants chimistes organiques, durent s'intéresser au massage musculaire des appareils vitaux. Leurs leçons furent suivies par toutes les classes de la société. Les humains étudièrent, pratiquèrent les contractions musculaires avec enthousiasme. Les intellectuels apportèrent leur contribution à ce travail raisonné, artificiel et vital de la musculature générale enrobant les divers appareils. Cette aide des cérébraux fut empreinte des études classiques pratiquées en ce temps avec une telle ferveur qu'un esprit n'était pas estimé bien formé, bien équilibré, s'il n'avait pas été trempé durant des années dans l'antique monde intellectuel grec et romain. Pressentant l'engouement impétueux du public pour les exercices physiques, les esprits savants étudièrent les contractions musculaires, les pratiquèrent avec enthousiasme, s'inspirèrent des conceptions classiques antiques, recherchèrent les mouvements les plus favorables à la guérison des maladies. Ils orientèrent le mouvement vers un résultat peu connu, mal compris, mal interprété et toutefois le plus important pour les êtres civilisés: la prophylaxie des états pathologiques. Ils ne persévérèrent pas, car l'esprit humain dérape avec une facilité surprenante sur la bonne route étroite. Cette dernière est longée, au début, par un large, dangereux et fallacieux chemin. Puis cette voie d'erreurs s'écarte de la direction juste et suit une orientation nettement opposée : trop d'hommes croient, à tort, que ce chemin de la compétition, route parsemée de fleurs masquant des précipices mortels, est parallèle à l'étroit et obscur sentier de la gymnastique organique. Erreur ! ces deux directions, parallèles en apparence, au début, se séparent bientôt et deviennent diamétralement opposées.

Toutes les classes de la société approuvent, au cours des conversations mondaines, l'idée abstraite de la gymnastique fortifiante et se lamentent sur l'appauvrissement de la constitution humaine, mais leur bonne disposition est déposée au seuil de l'école



La musculature dorsale du Professeur DESBONNET (à remarquer le développement des triceps)

enseignant la culture corporelle. Ces gens ressemblent à des enfants qui jettent leur sac de classe auprès d'un mur et courent sur les chemins vers l'école buissonnière.

A la fin du siècle dernier, quelques esprits sages réagirent et s'empressèrent de maintenir leur équilibre organique pour affermir leur équilibre psychique. Observateurs justes des réalités (le nombre des observateurs imprécis est si grand), ils remarquèrent l'influence heureuse de l'exercice physique modéré sur l'organisme, action très supérieure à celle des médicaments. Ils réagirent contre l'excès des saignées et appliquèrent les résultats de leur observation suivante: *l'exercice physique provoque en les organes une amélioration anatomique très supérieure à l'effet d'une potion ou d'une série de piqûres quotidiennes.* Les hommes raisonnables s'engagèrent sur la bonne route de l'exercice physique dosé. Les maîtres des Facultés de Médecine les conseillèrent sur cette voie. Abolies les saignées pratiquées si souvent au temps jadis !

Mais attention au dérapage, dont les hommes, même les plus intelligents, ne manifestent jamais une sagesse suffisante à son évitement !!! Ces maîtres dérapèrent dans la mécanothérapie. Ils appliquèrent la formule : « Ne fais pas aujourd'hui ce qu'un autre pourra faire pour toi demain ». Cet « autre » est l'instrument plus ou moins complexe, plus ou moins ingénieux; il devrait être le muscle; mais le travail physique est plus fatigant que l'usage d'un appareil. Toutefois, la machine ne donna pas le résultat sanitaire trop peu connu de la contraction musculaire culturiste, accomplie avec volonté devant la glace, haltères en mains, tel le mouvement naturel du cultivateur ou du travailleur en usines, de ces hommes maniant leurs instruments professionnels.

Les contractions musculaires, artificielles sont les meilleurs agents de développement, car les nécessités physiques inhérentes à la vie sociale citadine constituent des méthodes à rendement peu harmonieux, peu complet, peu sanitaire. Une condition est indispensable : ces contractions doivent être actives et non passives, non tributaires des découvertes mécano-chimiques dont les civilisés sont si fiers et dont ils meurent, car ces progrès n'entravent pas la dégénérescence organique par faiblesse sanitaire. « Il serait insensé de s'opposer à ces perfectionnements scientifiques », m'objectera-t-on. Je réponds : Il serait sensé de pallier à leurs dangers par l'exercice généralisé artificel très sage: la *Gymnastique des Organes.*

Considérez les campagnards, les ouvriers, qui accomplissent chaque jour de durs travaux musculaires : la goutte ne les attaque pas, car leurs tissus contractiles ont utilisé, brûlé tous les matériaux nutritifs, qui se sont déposés sous forme d'urate dans leurs articulations, et qui auraient provoqué une crise douloureuse, s'ils n'avaient pas été convertis en combustibles pour travail physique.

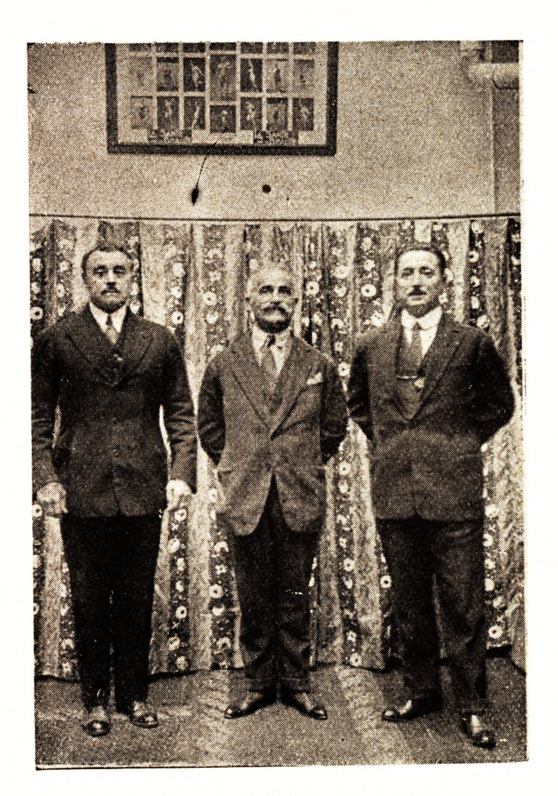
Que d'êtres riches, souffrant d'une constitution délicate, êtres victimes d'une ruine subite, ont « refaçonné » leur organisme et leur santé par les efforts musculaires, auxquels ils furent subitement astreints ! Et les hommes pusillanimes, qui se déclarent malades, sans fièvre, sans troubles nets, considèrent comme des persécuteurs les êtres dénués de cœurs, à leurs avis, car entraîneurs les stimulant aux efforts musculaires .

Une objection est possible: les cloîtrés, coulant leurs jours à l'écart de la vie active, jouissent de la santé et de la longévité.

Lecteurs, réfléchissez ! Suivez-moi dans le cloître et observons ensemble ces organismes. Les religieux suivent une règle stricte: D'abord une alimentation frugale, ni viande, ni vin et de l'eau comme boisson. A minuit, ils se lèvent et chantent à la chapelle. Ils pratiquent un excellent exercice respiratoire, grâce à leur chant. A l'aube, nouveau lever et nouveaux cantiques. Au cours de la journée, la marche sous le cloître, le chant, l'entretien du petit jardin provoquent le travail des membres inférieurs, supérieurs, des muscles thoraciques et abdominaux.

Une telle culture physique générale est régulière, quotidienne. Elle est le meilleur entretien sanitaire. Extrayons de la vie monacale le principe général du mouvement journalier, dosé, thoraco-abdominal si propice à la longévité active, saine. Et suivons ce principal vital excellent: pratiquons des contractions musculaires du tronc, c'est-à-dire organiques, culturistes.

Durant des siècles, le mouvement artificiel fut considéré comme un facteur de vie extérieure, purement musculaire. Or reconnaissons son influence trop méconnue: il entretient, facilite les mouvements physiologiques intimes et normaux, la santé, quand il est pratiqué selon les lois culturistes.



TROIS INSTRUCTEURS DE VALEUR :
A droite, le professeur VALTIER, président de la F.F.C.P.; LEROY, qui fut pendant vingt ans professeur de Clemenceau; à gauche, DESBONNET, fondateur de la Culture Physique en Europe.

CHAPITRE XXII

Effet heureux du mouvement bien appliqué.

Si la compétition sportive provoque des troubles organiques et des dégénérescences prématurées, le mouvement culturiste méthodique, dosé, progressif, modifie heureusement, c'est-à-dire rectifie l'anatomie des appareils, leur physiologie souvent déficiente, amplifie la respiration pratiquée complète au cours de tous les exercices. Les contractions musculaires, bases de la gymnastique organique, sont des exercices du thorax et du tronc; elles exercent une influence bienfaisante sur la circulation, sur les échanges en gaz O et CO^2, sur la digestion, sur l'évacuation des matières fœcales. La vie organique réside en ces fonctions. Si l'état physiologique de l'une d'elles, surtout de la circulation dans la veine-porte, est insuffisant, anormal, le plus grand nombre des infirmités humaines devient réalisable, car la santé intégrale a pour base l'équilibre entre la perfection de chaque fonction et la bonne circulation.

La culture physique établit, maintient cette harmonie. Ses mouvements sont tous destinés aux organes. La pression manuelle et les contractions de la musculature du tronc sont très efficaces contre les gaz accumulés dans l'intestin. Ces gaz dilatent les tubes intestinaux, parésient et même paralysent les muscles inclus dans leurs tuniques. L'évacuation des colons et rectum s'exécute grâce aux muscles lisses disséminés dans ces parois organiques et grâce aux muscles striés constituant la paroi abdominale externe. Si la volonté n'exerce aucune action directe sur les fibres lisses, elle jouit d'un pouvoir très efficace sur l'intestin par son influence indirecte suivante : les muscles diaphragme, grands droits, grands et petits obliques, transverses sont striés, c'est-à-dire soumis à la volonté, peuvent masser puissamment l'organe intestin. La constipation est inconnue du culturiste. L'être humain doit bien appliquer son mouvement: Si l'entraînement antérieur n'a pas été suffisant au développement de la fonction parfaite inhérente à cette musculature, le massage manuel est indiqué, constitue un bon élément de lutte contre la constipation. Toutefois certaines règles président à sa pratique; et ces règles ont pour base l'anatomie du gros tube digestif intestinal, des colons. La direction est la suivante : le colon ascendant part de la fosse iliaque droite, monte verticalement sous le foie, se courbe à angle droit dans la direction transversale, traverse l'abdomen de droite à gauche, puis redescend sous le nom de colon descendant, longe la fosse iliaque gauche jusqu'au rectum. La main du masseur doit suivre cette direction. Or de nombreux êtres humains prétendent savoir l'existence d'un sens pour le massage et, naturellement, indiquent le sens contraire, la mauvaise direction. Ils affirment leur connaissance de la vérité. Voici cette dernière: s'agit-il de gaz intestinaux accumulés ou d'un obstacle mécanique opposé par un calcul biliaire ? L'exécutant masseur ne promène pas une main opposée à la voie anatomo-physiologique. Les trois colons sont longés dans le sens de la progression du bol



Un grand hall à l'Ecole du faubourg Poissonnière, en 1899. A gauche, la dumbell de 628 livres que soulevait le professeur Desbonnet lorsque les éducateurs semblaient douter de la qualité des muscles des culturistes. Une légende intéressée disait que les muscles de celui qui pratiquait la culture physique étaient soufflés. Dans ce cas-là, ils se seraient dégonflés devant 628 livres à soulever de terre.

fœcal; j'insiste avec intention sur ce trajet: la main est posée sur la fosse iliaque droite, est dirigée vers la région hépatique, longe le colon ascendant, comprime la région supérieure de l'abdomen en suivant le colon transverse de droite à gauche, suit de haut en bas le colon descendant jusqu'à la fosse iliaque gauche.

Seul le massage suivant un tel trajet est rationnel, réveille efficacement les fonctions intestinales parésiées. Son effet est heureux, si ce mouvement est bien appliqué.

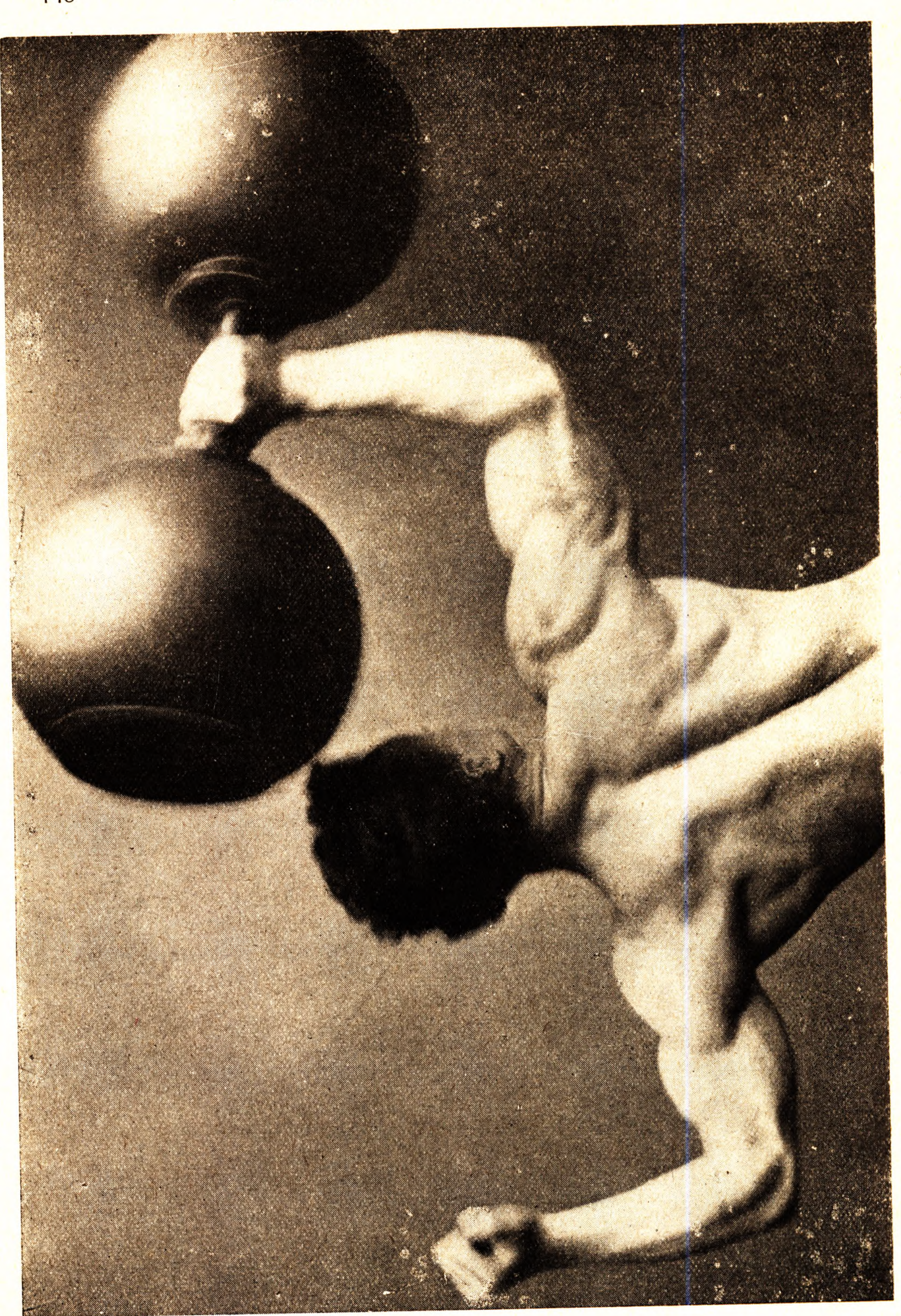
Une telle action physique fut pratiquée avec résultat durant les siècles passés. Pour quelle raison de paresse les modernes l'ont-ils abandonnée, ont-ils confié le soin de leur rééducation intestinale à des produits chimiques synthétisés les uns pour exciter les contractions insuffisantes des fibrilles musculaires incluses dans les tuniques intestinales sans contractions des vrais muscles abdominaux masseurs de l'organe digestif, et les autres pour calmer les contractions exagérées spasmodiques de ces fibres provoquant une occlusion intestinale plus ou moins accentuée ? Pour une raison de paresse musculaire. Ils n'ont pas voulu combattre leur inertie à l'égard du procédé naturel, logique.

Un bon massage, très recommandable, est la pression consécutive aux contractions du diaphragme au cours de la respiration artificielle, c'est-à-dire voulue, profonde, coulée ou saccadée en un temps ou en trois temps. Tous les organes abdominaux sont pressés, stimulés; leurs fonctions sont donc activées. La vie générale profite de ce traitement physique, car l'oxygénation est plus ardente dans des poumons mieux déplissés, la nutrition de tous les organes est mieux assurée par le tube digestif; la vigueur intellectuelle, liée à l'état physique de ce tube nourricier, devient plus grande. Voilà encore un effet excellent du juste mouvement culturiste !

Il existe un autre exercice influençant la vitalité des organes respiratoires et digestifs, par son action sur le diaphragme : le chant, dont j'ai parlé dans une étude précédente.

Considérez les artistes chanteurs sur les scènes de théâtre : ils deviennent rarement tuberculeux malgré l'atmosphère viciée dans laquelle ils respirent. Le chant provoque une respiration profonde, complète, telle est la raison de l'intégrité pulmonaire des acteurs. Le chanteur dépense une grande partie de ses éléments. Tous les êtres humains ne peuvent pas s'entraîner au chant à pleine voix dans nos cités où les mœurs étriquées, soumises nécessairement aux préjugés, *limitent l'expansion naturelle de l'être.* Mais je leur conseille d'extraire la part fondamentale, bienfaisante du chant, c'est-à-dire de respirer à pleins poumons, de lire à haute voix, de se vacciner ainsi contre les affections thoraciques chroniques, d'entraver la localisation du bacille de Koch ou autres bacilles dans leurs poumons, en mobilisant les tissus de leurs alvéoles pulmonaires, en entravant le développement pathogénique de ces microbes, dont l'activité nécessite l'immobilité des cellules. Les tuberculeux sont des êtres qui n'ont pas soumis leurs poumons à un bon et ample mouvement. La société accomplit tant d'efforts vains au cours de sa lutte contre la tuberculose ! Le bon effort: la culture pulmonaire serait si simple ! Il est si méconnu ! Les esprits soi-disant savants ne comprennent plus la simplicité; bien mieux, ils ne recherchent que les complications.

Une autre affection subit d'heureux effets sous l'influence du chant : l'aliénation

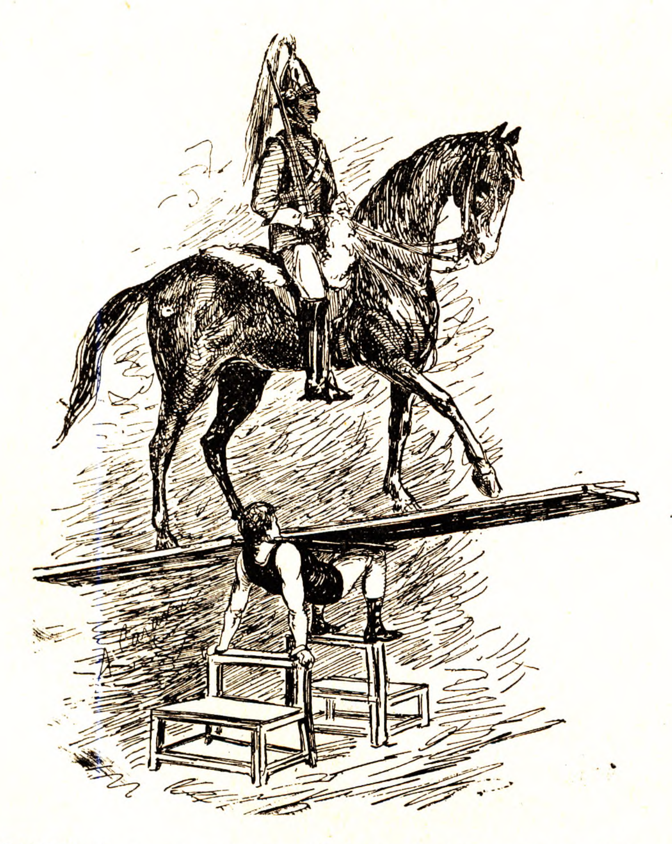


Le culturiste SANDOW dans l'exercice classique dit : le dévissé.

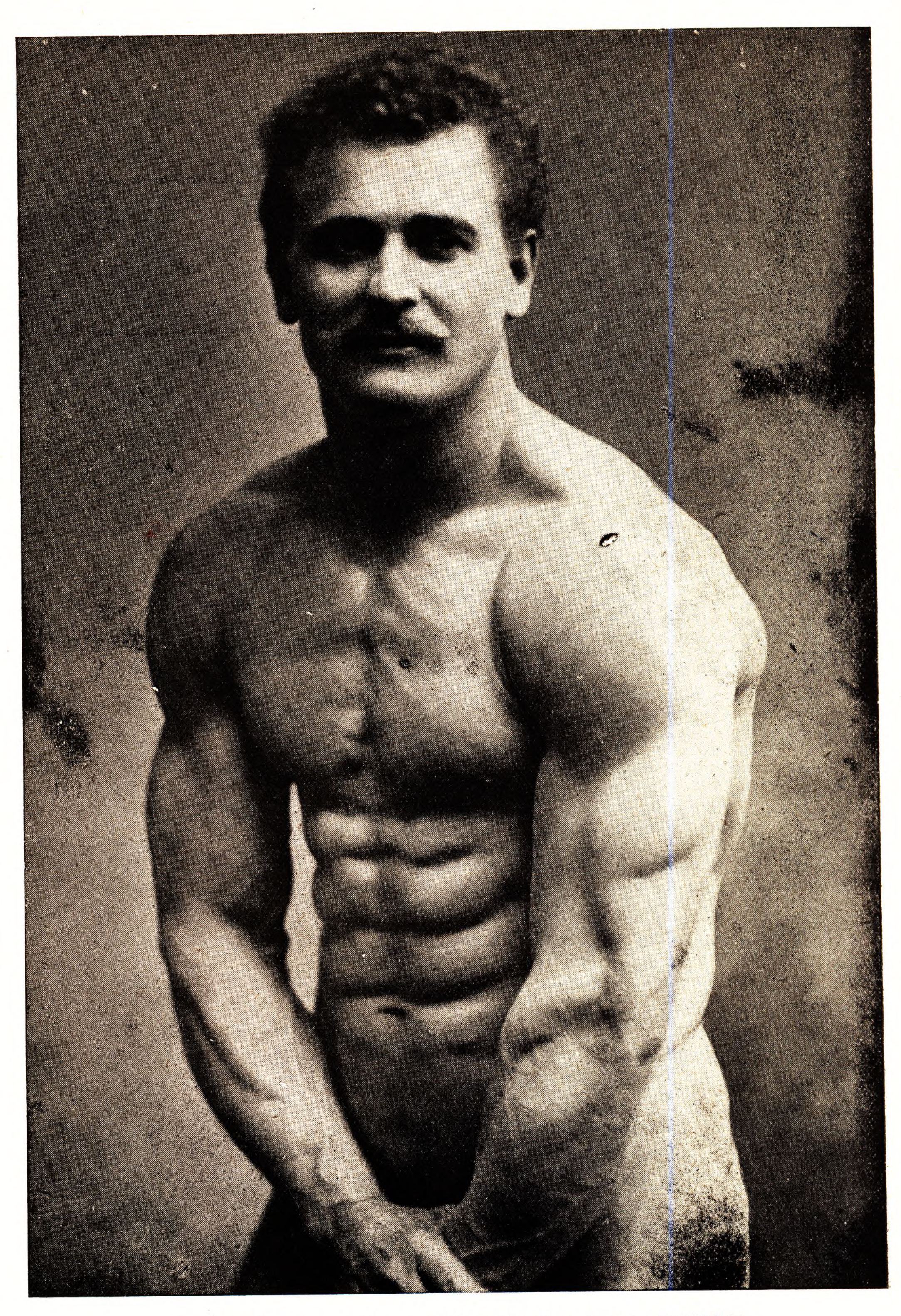
mentale. Le rythme des vibrations musicales mettrait-il ordre au désordre des vibrations cérébrales ? Une telle question devrait être étudiée sérieusement par les aliénistes, qui sont très dépourvus de thérapeutique efficace sur l'aliénation et sur toute les déficiences intellectuelles. Les troubles mentaux sont, en partie, dus à un défaut complet d'attention pour considérer l'ambiance et enchaîner les idées. Le chant développe l'attention. La culture physique, pratiquée devant la glace, stimule aussi la faculté d'attention. Pour quelle raison n'essaye-t-on pas ce traitement, puisque les médecins sont impuissants devant ces troubles ?

En général, la thérapeutique chimique, destinée aux maladies nerveuses, est trop inefficace. Mais peu d'états déficients nerveux résistent aux mouvements culturistes appropriés. Je ne comprends pas la raison pour laquelle les médecins, spécialisés en de telles affections, s'accrochent à la formule si complexe de la chimie souvent inefficace, même dangereuse, et n'utilisent pas l'application des mouvements culturistes.

Quels progrès réels, quelle simplicité sont réalisés en cette gymnastique non banale, mais organique, gymnastique exempte de nocivité, car bien appliquée, bien adaptée à l'anatomie, à la physiologie, à l'écoulement naturel des liquides et semi-liquides dans les canaux, dans les tubes anatomiques, gymnastique de vie, gymnastique de santé pour le système cérébro-médullaire, bien massé donc bien épuré !



SANDOW, par ses prouesses de force, abrégea sa vie de 30 ans.



La magnifique musculature abdominale du culturiste SANDOW.

CHAPITRE XXIII

Base de la recherche des mouvements efficaces.

La pratique d'exercices quelconques ne constitue pas la *Culture physique*. Cette *Gymnastique des Organes* a pour base les contractions musculaires les plus efficaces au bien sanitaire. L'édification de cette base est un travail très logique. Le corps humain possède un grand nombre de muscles. Or la méthode la plus rationnelle des recherches concernant les mouvements culturistes est la suivante: la connaissance de toutes les insertions musculaires, la direction des fibres contractiles et le nombre variable des contractions selon la résistance du muscle.

J'insiste sur l'harmonie des contractions musculaires avec les organes. L'armature de la culture physique consiste en ces mouvements thoraco-abdominaux adaptés à l'anatomie.

Tout exercice indispensable soit à l'entretien matériel de la vie, soit au travail accompli pour le gain de la nourriture et de l'habillement, soit à la défense de l'individu contre l'ennemi extérieur, tout effort physique ne peut pas être exécuté selon un rapport très strict entre les fonctions de chaque muscle, ses insertions, la direction de ses fibrilles, la vigueur spécifique, la résistance et la physiologie des organes sous-jacents. Les efforts de compétition et de gymnastique acrobatique ne constituent pas cette base.

Le respect de l'anatomie et de la physiologie musculo-organique: telle est la base indiscutable de la culture physique. L'obéissance envers les lois anatomo-physiologiques est une loi culturiste.

Le lecteur comprend la raison, pour laquelle l'exercice physique du travailleur manuel rural ou citadin, contraction musculaire si fortifiante soit-elle, n'est pas comparable à la culture physique intégrale, c'est-à-dire au façonnement harmonieusement proportionné de tous les organes avec respect de leurs rapports anatomiques, de leur vigueur, de leurs fonctions pour le maintien parfait de la santé intégrale, de l'accord fonctionnel entre tous les appareils.

Le travailleur musculaire pour rendement pécuniaire ne peut pas équilibrer les contractions de tous ses muscles selon la force spécifique à chacun d'eux, selon la direction la plus favorable au meilleur rendement professionnel sans risque de léser le tissu contractile et la situation anatomique de chaque organe abdominal ou thoracique.

J'invite chaque citadin sage à la culture de ses organes suivant le soin et l'intelligence utilisés par lui-même gérant sa fortune. Cet homme ne sacrifierait pas son patrimoine pour rivaliser de dépenses avec un quidam rencontré au hasard et sus-

ceptible de jouir d'une aisance très supérieure à la sienne et, par suite, de ruiner son compétiteur imprudent.

Une base tout à fait semblable soutient le capital santé. L'entretien d'un tel bien fut pratiqué avec intelligence par les ancêtres de l'humanité civilisée en Orient, en Occident.

Les Chinois, ces conservateurs ironisés pour leur esprit rétrograde, ont, de temps immémorial, au cours de leur civilisation multiséculaire, compris le bien-fondé de la base musculaire à l'égard de la santé. L'exercice raisonné, pratiqué hors de la compétition, fut leur procédé transmis de générations en générations qui ont survécu à toutes les défaites militaires de ces traditionnalistes si rebelles aux progrès matériels des Occidentaux. Pour quelle raison n'imitons-nous pas leur prudente conduite ? Nous les jugeons retardataires. Or nous n'avons pas atteint leur degré de sagesse sanitaire par les contractions musculaires. Desbonnet a rétabli cette base et voici son œuvre.

Chacune de nos fonctions organiques est une série de contractions spécifiques exécutées par des muscles inclus dans les tissus. Donc le mouvement minuscule et involontaire produit par les cellules ne doit pas être contrarié par les grands mouvements volontaires et mal orientés du tronc et des membres jusqu'à un excès détraquant l'équilibre des rouages organiques. Les contractions musculaires, masseuses des organes, sont indispensables. Mais elles sont soumises à des lois.

Tout déplacement osseux doit être exécuté selon la direction de l'articulation et des fibres musculaires locales. Chaque contraction mobilisant des leviers osseux doit être dosée selon la résistance anatomique de la région. Elle ne doit pas être le fruit d'une imagination fantasque, d'une volonté mal proportionnée. Le mouvement ne peut pas être plus variable, plus perfectible, au cours des siècles, que l'anatomie organique n'a varié, ne s'est perfectionnée depuis l'apparition de l'humanité sur terre. Une seule méthode d'exercices physiques est bonne, efficace : sa conception a pour base l'anatomie organique et la direction des mouvements selon les insertions et la vigueur des muscles, selon les leviers osseux et la physiologie des organes sous-jacents. Cette méthode est vraie, absolue en tous les temps, en tous les lieux.

Si les exercices de gymnastique, pratiqués au cours des siècles, n'ont pas toujours donné les résultats promis par les maîtres et espérés par les élèves, la raison est inhérente à la faiblesse et à l'instabilité des esprits humains. Ces derniers n'ont pas su se maintenir sur la ferme et juste base établie en Orient, en Occident, c'est-à-dire sur toute la terre. Ils ont détourné le mouvement artificiel de son vrai but; ils l'ont utilisé au mauvais usage de la gymnastique acrobatique et de la compétition sportive; ils ont soumis leurs muscles à des efforts disproportionnés avec la fonction de chacun et avec les organes sous-jacents. Leur conduite fut semblable à celle d'un homme qui, jouissant d'un revolver pour sa défense assurée, tournerait cette arme contre son corps.

Les hommes ont chargé les agents thérapeutiques d'exécuter le bon mouvement à leur place. Pour quelle raison se sont-ils confiés à des mercenaires ? Ils ont oublié la formule apprise par expérience: « On n'est jamais si bien servi que par soi-même ».

L'organisme humain peut être entretenu et souvent réparé par ses propres mus-

cles, c'est-à-dire ses propres mouvements, à la condition essentielle, *sine qua non,* d'exécuter des mouvements adaptés à son anatomie, à sa physiologie, d'exécuter avec attention les exercices physiques selon la direction des fibres contractiles, selon les insertions et la résistance des muscles, selon la structure et la fonction des organes thoraco-abdominaux sous-jacents.



Un discobole moderne, spécialisé dans un seul exercice, ne peut ressembler au discobole antique. Sa morphologie insuffisante, accusant sa spécialité, toute de détente, sans exercices de force lente qui doivent alterner avec les exercices de vitesse. Il y a perte inutile d'influx nerveux dans ces mouvements saccadés et poussés jusqu'au paroxysme de l'effort, qui épuisent les réserves vitales du sujet.

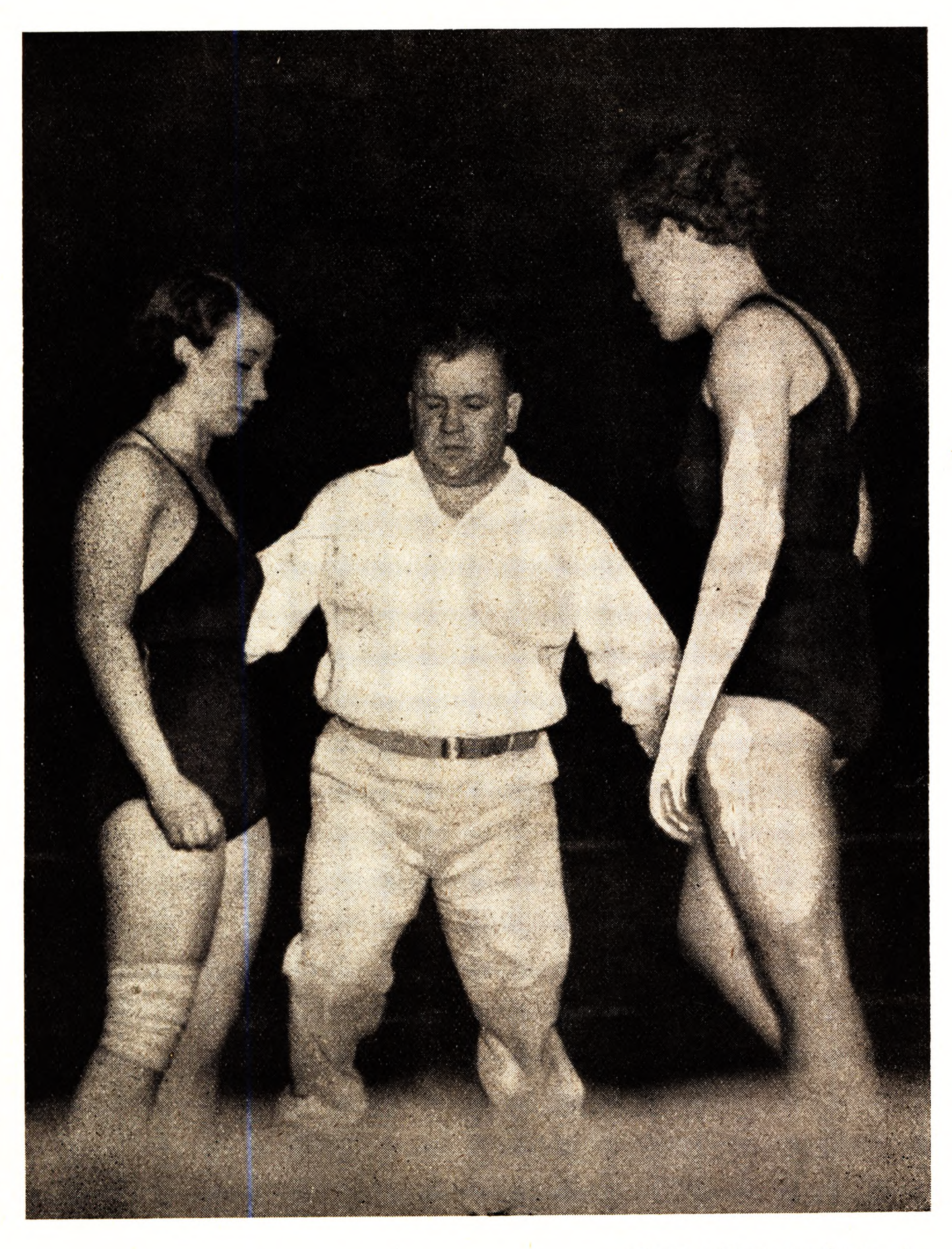


Le discobole antique était un athlète complet parce qu'il pratiquait aussi bien les exercices de force que ceux de détente, de résistance, ou de vitesse. Aussi sa morphologie était parfaite, étant le fruit d'un entraînement raisonné visant à la santé et à la beauté du corps, plutôt qu'à la gloriole dans une spécialité. La beauté plastique de l'athlète antique est très supérieure à celle de l'athlète moderne.



(Cliché « Miroir des Sports »)

Deux hommes, pour de l'argent, luttent dans la boue.
Ce spectacle ignoble attire la lie de la population, c'est-à-dire celle qui est dépourvue de moralité. Pourtant, les places sont chères, mais pour le vice, il y a toujours de l'argent.



(Cliché « Miroir des Sports »)

Comme il fallait s'y attendre, le sport s'est commercialisé et, se tournant du côté spectaculaire pour attirer un public avide de sensations souvent morbides, les entrepreneurs de ce genre de spectacles ont imaginé les plus folles exhibitions « dites sportives » pour trouver un bénéfice rapide. Le seul but de leurs efforts est « de faire de l'argent ».

Pour montrer à quel point le sport peut s'abaisser entre les mains de mercantis, nous donnons trois photographies d'un spectacle immonde : « La Lutte dans la boue ».

Il n'existe pas de mots assez vils pour qualifier le public qui a assisté à cette parodie du sport portant cette atteinte à la dignité humaine. Faut-il que l'entrepreneur soit un ignoble personnage, digne de la pendaison; quelle exploitation de malheureux lutteurs, sans caractère, quelle honte pour les spectateurs, êtres sans cœur méritant le fouet pour donner, sans regret, leur argent à seule fin de contempler deux hommes et une femme, luttant dans un bain de boue.

Devant le succès de cette lutte d'hommes dans la boue, un autre voyou, également entrepreneur de spectacles immondes, a imaginé une surenchère sur ses confrères en organisant, lui, des batailles dites sportives où un homme était opposé à une jeune femme, et les spectateurs amusés prenaient un plaisir sadique à voir se plonger dans un liquide infâme et nauséabond, une jeune fille saine, future mère, peut-être, de citoyens américains libres et fiers de leur race. Cette belle créature se débattait dans un cloaque, les cheveux gluants, les seins enduits de cette matière poisseuse et microbienne, organes sacrés de la maternité servant à alimenter, à leur naissance, les petits de l'homme. Poitrine salie par un amas d'ordures et de microbes. Voilà où mène le sport vendu et soumis à des aventuriers qui n'ont de l'homme que le nom.



(Cliché « Miroir des Sports »)

Après quelques minutes de lutte, les trois figurants sont ignobles à voir. Les jeunes gens ont les cheveux enduits de matières gluantes microbiennes, mais, paraît-il, c'est, disent les organisateurs, pour leur régénération physique, pour développer leurs poumons, les faire respirer profondément et par le moyen d'un exercice sain et hygiénique.

CHAPITRE XXIV

Psycho-physiologie du mouvement.

Les mouvements exécutables par le corps humain peuvent être classés en deux grands groupes: les contractions volontaires et les contractions involontaires. Les premières sont l'apanage des muscles striés; les deuxièmes sont spécifiques aux muscles lisses situés dans la structure des organes. Cette classification n'est pas parfaitement applicable à la réalité, car elle paraît écarter de l'action culturiste, gymnastique rationnelle, toute la musculature lisse inhérente aux appareils vitaux essentiels, musculature, théoriquement insoumise à la volonté. Des fibres contractiles lisses existent dans les parois des canaux longés par les produits liquides, semi-liquides dans l'œsophage, dans les tuniques stomacales et intestinales, etc... Mais ces organes, échappant à notre volition directe, obéissent à notre sagesse. J'explique cette assertion énigmatique.

La gymnastique, établie avec psychologie par Desbonnet, est une culture sagement proportionnée de tous les organes avec respect de leurs rapports anatomiques et de leurs fonctions. Cette déférence envers la biologie est un caractère très spécifique à la culture physique; elle est inhérente à cette gymnastique organique qui se distingue de toutes les méthodes antérieures non par les contractions banales des seuls muscles de relation, mais par le travail des muscles du tronc pour l'entretien de la perfection anatomique et fonctionnelle de tous nos appareils vitaux. Chaque organe est soumis à la dose de massage musculaire optima pour sa constitution physique très particulière et très surveillée par l'esprit observateur. L'intensité et la vitesse de contraction, qualités spécifiques à chaque groupe de fibrilles musculaires constituant un muscle plus ou moins puissant selon son action physiologique spéciale, ces qualités variables selon chaque muscle, doivent être connues et respectées, si le gymnaste veut pratiquer avec raison l'exercice destiné au bien-être anatomique et fonctionnel de chaque organe, de l'ensemble organique, pour le rétablissement et la conservation du bon équilibre, base de la santé et de la saine pensée.

L'appareil, qui doit être (je m'excuse de l'expression imagée) choyé comme un enfant, tant il est délicat, tant il possède virtuellement toute la force vitale, toute la résistance de longévité, est le système nerveux, substratum de la psychologie et de la physiologie. Ce système, si surmené par les citadins, est souvent détraqué au cours de la gymnastique aux agrès, est souvent brisé au cours des compétitions sportives surhumaines, c'est-à-dire inhumaines. Il est, au contraire, équilibré, tonifié, fortifié par la culture physique, qui devient une vraie culture psychologique. En effet, les mouvements culturistes, dosés, de flexion, d'extension, de circumduction, de torsion du tronc sont des contractions masseuses de la colonne vertébrale et, par suite, de la moelle épinière située en ce canal. Tout le système nerveux rachidien étant stimulé, les trous de conjugaison non obturés, les organes,

vivifiés par les nerfs émanés de la moelle, jouissent d'une pleine vitalité répartie par le mécanisme vital à chacun selon son besoin optimum.

L'intelligence, où se perçoivent toutes les impressions reçues par la moelle et les organes des sens, est plus épurée, plus sensible, plus vive. Elle prescrit aux nerfs des réactions plus appropriées. D'autre part, la moelle et l'encéphale ne peuvent jouir d'une fonction parfaite qu'en étant vitalisées indirectement par le bulbe, le nœud vital, dont l'état excellent dépend de la bonne vascularisation générale. Cet état normal, c'est-à-dire bon, est mi-moteur, mi-sensitif. L'ensemble de l'axe cérébro-spinal, siège de la vie motrice, de la vie sensitive, est bien entretenu, bien équilibré par la gymnastique culturiste.

Le but de la vie cérébro-médullaire est la conservation de l'individu. Or la fonction sensitive avertit ce dernier de ses besoins et des dangers encourus; le pouvoir moteur lui procure les éléments de défense, de protection. Les organes des sens, agents intermédiaires entre lui et les forces extérieures, doivent donc être vivifiés, entretenus sains par une bonne circulation sanguine nutritive, épuratrice, pour percevoir les sensations avec netteté, sans hallucinations, pour diriger les perceptions du cerveau, réveiller, stimuler par réflexes pondérés et réactions justes une défense utile, efficace, proportionnée.

Quel est le substratum de la bonne physiologie des sens ? Est-ce l'électricité, une électricité physiologique, animale ? La réponse importe peu à l'homme moyen qui doit acquérir la seule part de vérité indispensable à la vie saine et non la science spécifiques aux membres de l'Institut. Ce substratum est différent de l'électricité courante qui ne peut lui être substituée. Donc l'être humain doit entretenir lui-même son électricité très spécifique par son massage organique à l'aide de la culture physique.

Au XVIIIe siècle, à l'époque où la connaissance de l'électricité pointait dans le monde intellectuel, les chercheurs suivirent la loi psychologique commune à tous les esprits de science : ils supposèrent la présence de l'électricité en tous les corps. A leur avis, le fluide nerveux est très analogue au fluide électrique. Les corpuscules tactiles situés dans le derme et plus ou moins nombreux selon l'endroit anatomique nous renseignent sur la présence des corps ambiants présentant un danger. Les terminaisons olfactives nous écartent des substances nauséabondes, toxiques. Les sensations visuelles nous préviennent de l'ambiance. Leur substratum supposé électrique nous importe peu. Mais nous ne devons pas négliger ces organes. Halte aux courageux ! J'explique cette exclamation: trop d'êtres ont été élevés suivant les principes de la fausse psychologie, celle du siècle dernier : l'organisme doit être soumis à la volonté, doit être brisé par cette volonté. Un acte est-il désagréable, opposé aux lois de nature ? La volonté intervient pour soumettre le corps à l'accomplissement de cet effort. Telle était la conception admise aux siècles précédents. Mais la volonté risquait s'opposer aux lois physiologiques, rompre l'harmonie organique, détruire la santé. Telle était aussi l'ignorance de nos pères, trop purs psychologues, trop mauvais psycho-physiologistes.

Or l'homme doit entretenir sainement ses organes nerveux et ne pas désobéir à son instinct obscur de conservation. Cet entretien est subordonné à la pureté des tissus, au massage, c'est-à-dire au décrassement général de tous les organes par la gymnastique spécifique.

D'autre part, chaque nerf règne sur un territoire bien délimité. La distribution

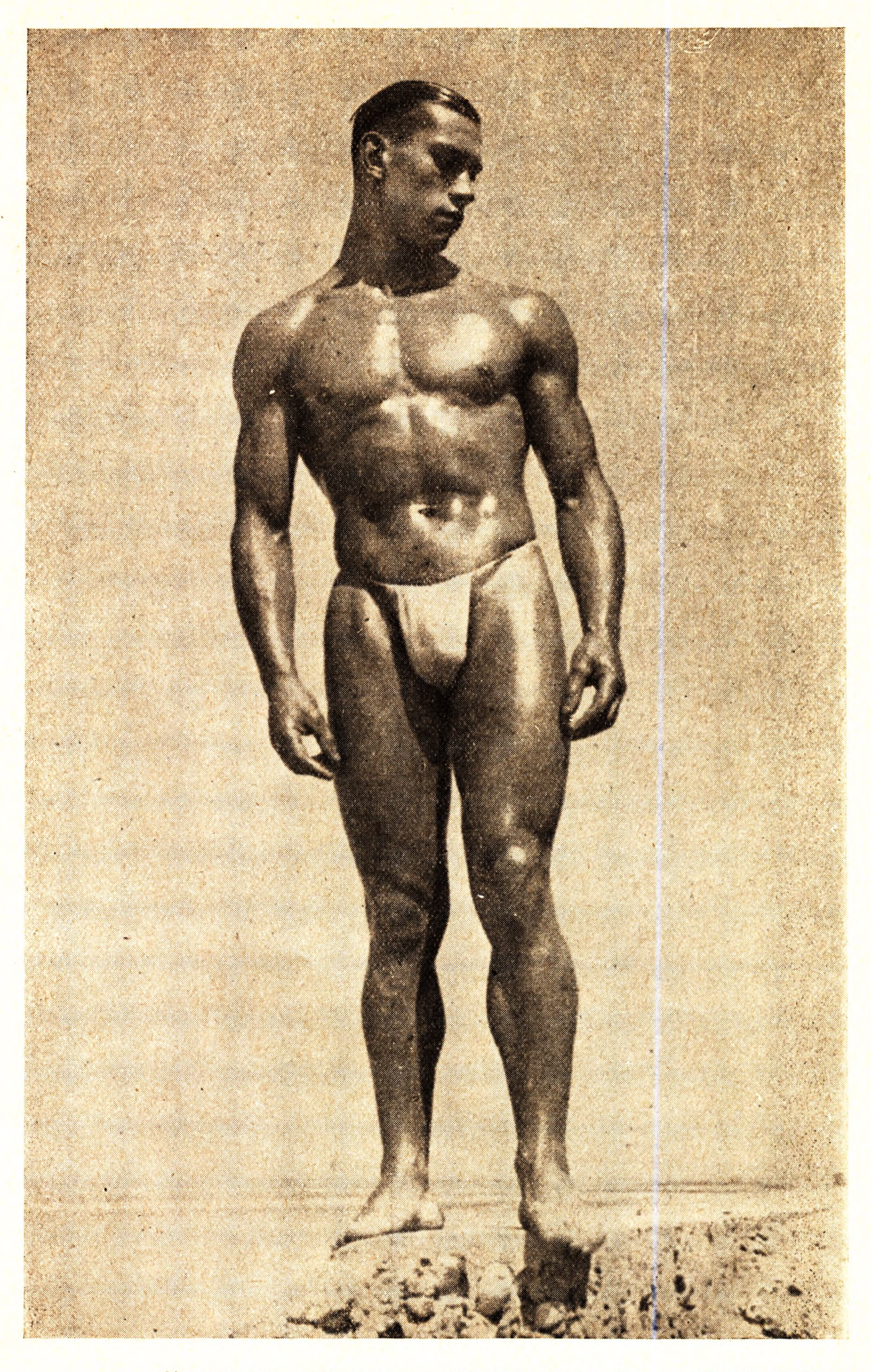
anatomique est très nette : le nerf facial commande l'expression; les nerfs radial, cubital stimulent les muscles de la main, les corpuscules tactiles si nombreux, si délicats inclus dans les doigts. Leurs fonctions doivent être entretenues et vivifiées par des agents physiques, des chocs légers ou des frictions provoquant des mouvements intimes d'atomes intracellulaires. Ces agents ne pourraient-ils pas être ces multiples gouttes d'eau reçues au cours des douches ?

Les contemporains, fiers de leur pensée et de leurs découvertes chimiques, croient pouvoir trouver dans les médicaments la solution du problème concernant la santé. Mais ils restent obstinément myopes sur le processus des réactions chimiques. L'analyse miscroscopique d'une réaction révèle une multitude de mouvements moléculaires. Ce sont ces mouvements histologiques, c'est-à-dire de la cellule, puis physiologiques, c'est-à-dire de l'ensemble des organes constitués de cellules, ce sont ces réalités naturelles que la gymnastique organique respecte, entretient selon les règles raisonnables, sages, psychologiques, et grâce à des mouvements musculaires correspondant aux fonctions et à la résistance organique, contractions ne troublant pas les diverses physiologies, n'épuisant pas la structure anatomique des appareils vitaux, et respectant la valeur cérébrale, l'équilibre psychologique, l'intelligence, la délicatesse des sentiments. Aucun critique sélect ne peut lui reprocher de « rendre brutal un homme distingué ». Epurant le cerveau-organe, cette culture affine, au contraire, l'intellectualité.

Etres humains, ayez la psychologie de faciliter et perfectionner vos contractions organiques spontanées, involontaires, par votre sage conception, votre saine physiologie, votre équilibre mental concernant vos contractions volontaires.



S.A. le Maharadja d'Indore, élève du Professeur DESBONNET, et S.A. la Maharanée.



Un culturiste, athlète complet, véritable statue antique. (Cliché ARAX)

CHAPITRE XXV

Importante découverte de Schreiber, mais difficulté de son admission.

Emergeant du chaos scientifique, qui était dû à la conception trop spiritualiste, Schreiber eut le grand mérite de pressentir la vérité et d'établir la relation intime existant entre la maladie et l'organe. Tout état morbide dérive d'une déficience anatomique. Mais ce savant suivit la route si fréquentée par tous ses prédécesseurs qui dépassèrent le but réel : Il s'accrocha à une conception trop mathématique. Pénétré de la logique arithmétique inhérente à son siècle, il ne sut pas manifester une logique simplement psychologique. Des maîtres lui reprochèrent son défaut et lui opposèrent leurs critiques. Or ces derniers commirent une faute analogue à la sienne, se déclarèrent trop spiritualistes purs et voulurent imposer leurs théories personnelles.

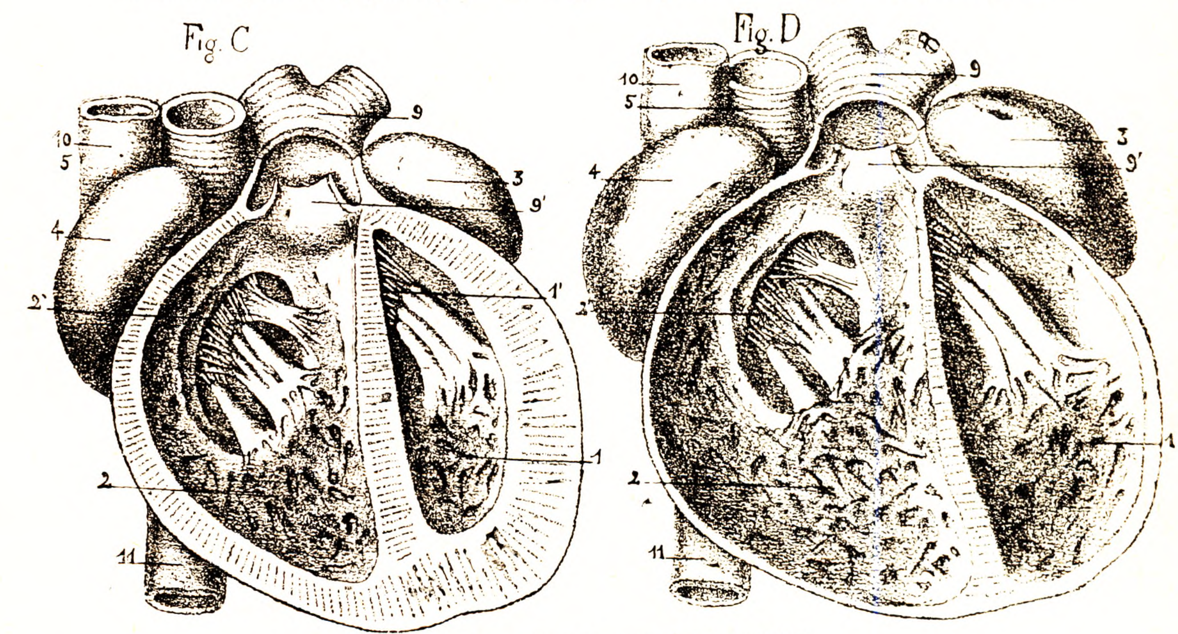
Il est regrettable que les savants manifestent, après des années de travaux intellectuels supérieurs, la petite mentalité de simples écoliers... jaloux les uns des autres et prêts à sacrifier la vérité absolue à leur orgueil. Ces intelligences, peu disposées à l'admission d'une vérité très simple, ne croient qu'en leurs travaux étrangement complexes. Opposés, de parti-pris, à la simplicité naturelle, ils s'écartèrent de la raison banale qui oppose à une force une force semblable, mais supérieure. Ils refusèrent l'acceptation d'un procédé physique pour réagir contre une défectuosité organique, c'est-à-dire physique: une telle méthode paraît cependant être la plus logique. Ces « superbes » aveugles, ayant pénétré, grâce au grand savant Berthelot, dans la chimie organique, crurent pouvoir réaliser toute création vivante par des réactions spécifiques et rétablir l'équilibre de la machine animale par la réalisation de l'alchimie si recherchée au moyen-âge.

La fascination, exercée par les découvertes concernant les sels, avait masqué le creuset organique, avait provoqué l'oubli, le mépris du physique. Halte-là ! Les intelligences de ce siècle dépassèrent les limites de leurs connaissances et s'engagèrent, au sujet de la santé, sur un chemin ardu, complexe, ne conduisant jamais au but le chercheur qui avait quitté, méprisé le chemin simple, facile du massage physique, de la culture organique praticable par tous les corps, même les plus faibles, chemin conduisant à l'acquisition de la force sanitaire, de la longévité active.

A ce sujet de saine culture physique le phénomène, se manifestant en toutes les branches de l'activité humaine, se produisit : *La vérité était trop simple*. L'intelligence complexe des grands savants, qui vivent dans les nébuleuses et non sur le globe terrestre, *se détournait d'une telle simplicité*. Ces intellectuels valeureux ne reconnaissaient pas un axiome qui doit s'imposer à toutes les intelligences : La force créatrice du monde, force inconnue des mortels créés, est la force initiale où convergent toutes les multiples et diverses forces scientifiques. La lisière des mathématiques, la lisère de la physique, la lisière de la chimie, la lisière de l'histoire

naturelle se réunissent, se fusionnent sur une seule base, d'où découlent toutes les lois régissant ces sciences convergeant les unes vers les autres en dehors des Parlements humains.

Ne nous engageons pas dans la philosophie théorique, métaphysique, où tant de savants, non cultivés organiquement, manifestent un déséquilibre psychique. Restons dans la sagesse pratique: la base de toute affection est primitivement physique. Donc la sagesse exige de ses amis, c'est-à-dire des bons philosophes, une conduite suivant un équilibre général, constitué par l'équilibre de chaque organe, la bonne synthèse physiologique et le parfait parallélisme psycho-physiologique.



LES BONS ET LES MAUVAIS CŒURS

Cœur moyen — Cœur moyen, coupe des ventricules.

1. ventricule gauche ; 1'. valvule mitrale ; 2. ventricule droit ; 2'. valvule tricuspide ; 3. oreillette gauche ; 4. oreillette droite ; 5. aorte ; 6. tronc brachio-céphalique ; 7. carotide primitive ; 8. sous-clavière ; 9. artère pulmonaire ; 9'. valvules sigmoïdes ; 10. veine cave supérieure ; 11. veine cave inférieure ; 12. artères coronaires.

Cœur à forte musculature (dit hypertrophié) obtenue par une méthode scientifique. — Cœur dilaté, dont les parois sont amincies par l'abus des exercices trop athlétiques.

Ces deux cœurs sont sensiblement de même volume, plus gros que le cœur moyen (fig. B). Mais le premier (fig. C) est plus gros parce que sa paroi musculaire s'est développée pour fournir un bon travail; tandis que le second (fig. D) est gros parce qu'il s'est dilaté et que sa paroi s'est amincie sous l'influence d'efforts exagérés conséquence d'une mauvaise méthode d'entraînement : c'est un cœur malade.

Reconnaissons la découverte de Schreiber et félicitons ce savant méconnu de sa déclaration concernant le mariage très intime de l'intellectualité et de l'organe.

Les Anciens étaient des êtres équilibrés, les vrais hommes correspondant à la saine conception métaphysique: des intelligences saines alliées à des corps sains. Un équilibre doit exister entre l'esprit et le corps. La gymnastique organique équilibre tous les éléments physiques et psychiques constituant l'être humain.

L'excès d'intellectualité pure a provoqué la diminution de la vigueur orga-

nique. Ce défaut entraîna un déséquilibre de l'intelligence. Un tel cercle vicieux n'est pas encore reconnu par nos contemporains, toujours trop soumis à l'étreinte des études anciennes, si riches en réalités psycho-physiologiques, mais si mal comprises, si mal enseignées. Les sciences classiques, gréco-latines, basées sur l'équilibre organo-cérébral de nos vigoureux ancêtres, ont été déviées de leur base, de leur but par leurs admirateurs fervents, nos parents du XIXe siècle, qui, jouissant d'un héritage de force organique ancestrale, dépensèrent ce capital santé sans chercher son remplacement au profit de leur descendance. Ils négligèrent leur guenille corps... mais leur santé générale et leur vigueur intellectuelle ne se maintinrent pas. La belle et riche époque classique est terminée.

En quel temps futur heureux les intelligences humaines citadines comprendront-elles leur dépendance à l'égard des organes nourriciers et épurateurs du cerveau ? Appliqueront-elles en une réalisation organique efficace la découverte de Schreiber ? Les philosophes contemporains ont établi, en théorie, la psycho-physiologie. Se décideront-ils à imposer aux organismes humains une réalisation pratique de cette découverte et à appuyer leur psycho-physiologie sur la culture anatomique, c'est-à-dire sur la culture physique scientifique, sur l'entretien de l'équilibre humain, organo-intellectuel ?

Est-ce que la difficulté concernant l'admission de cette théorie n'est pas due à sa seule simplicité ?



Un chef-d'œuvre antique, Méléagre, statue du Vatican.



Un Culturiste athlète complet (Photo Arax)

CHAPITRE XXVI

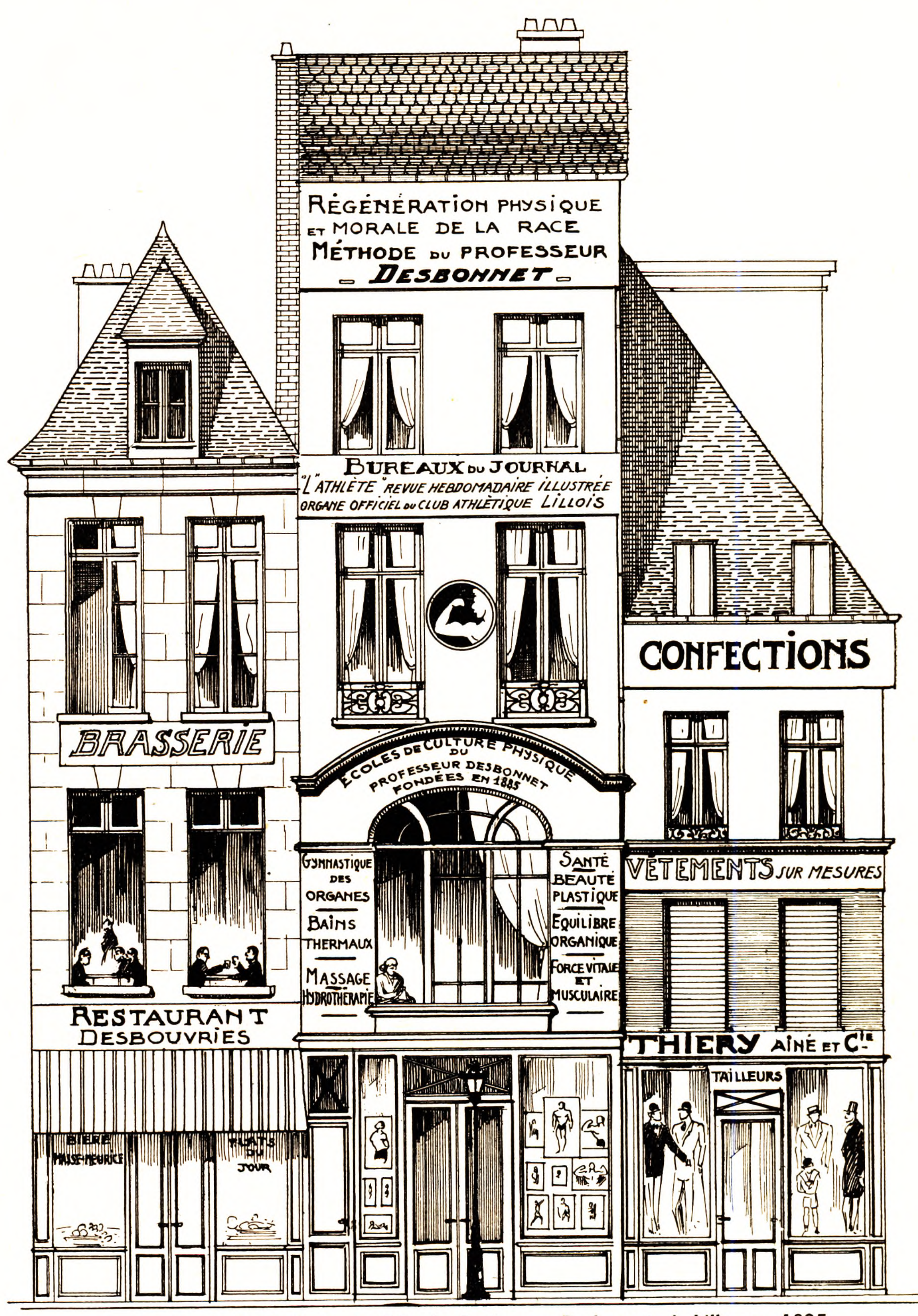
Interdépendance complète des différents tissus. La médecine doit intervenir.

Cette réalité est très importante; elle constitue le roc inébranlable, sur lequel s'affermit la culture physique.

L'organisme est une synergie; chaque appareil exerce sa spécialité, fonctionne pour l'ensemble organique; et ce « tout » fonctionne pour chaque appareil. Un corollaire logique dérive de cette vérité : chaque gymnastique spécialisée à certains muscles, à certains organes, est nuisible, car elle déséquilibre la synthèse vitale. Or la gymnastique culturiste entretient le meilleur développement harmonieux de l'ensemble; elle respecte l'interdépendance des tissus selon les conseils du médecin. L'esprit sensé comprend, de suite, la différence existant entre cette méthode destinée à l'acquisition d'un équilibre organique, d'une force vitale à toute épreuve, d'une parfaite résistance physiologique aux maladies et la malheureuse méthode anti-organique concernant le développement acrobatique de la musculature sur les inutiles et dangereux agrès des stades spectaculaires à recettes. Cette force et cette résistance culturistes dépendent de l'harmonie organique. Notre corps (il faut répéter cette vérité trop oubliée) est une synthèse de systèmes, dont chacun est indispensable à la vie saine, à la force vitale: telle est la raison pour laquelle les médecins ont soutenu Desbonnet. La séance de culture physique est réglée selon les conseils d'un médecin traitant, selon un grand respect pour la solidarité des différents exercices concernant l'appareil respiratoire, l'appareil circulatoire, le tube digestif, l'axe cérébro-spinal, le système épurateur, les glandes endocrines si importantes et disséminées dans les différentes régions de l'organisme, glandes s'influençant mutuellement et influençant toutes les fonctions.

Le docteur sérieux, accomplissant son vrai devoir, c'est-à-dire recherchant la santé de ses contemporains et non la maladie rémunératrice pour son portefeuille, indique au professeur la région corporelle déficiente de l'élève et s'entretient avec lui du mouvement culturiste utile à sa stimulation organique, à la lutte contre la scrofule, la chlorose, la tuberculose, la faiblesse musculaire et nerveuse, affections consécutives à un manque de vitalité générale, à un défaut d'harmonie physiologique des appareils.

Les déficiences de la nutrition seront combattues par les mouvements musculaires du tronc, contractions exerçant une influence heureuse sur les muscles lisses stomacaux, intestinaux, sur les sécrétions des glandes digestives, sur les progressions des déchets, sur l'épuration par massage des tissus destinés à l'osmose alimentaire. Cette conception culturiste est très supérieure aux autres méthodes de gymnastique, qui localisent trop intensément les contractions d'une région musculaire sans souci du tout physiologique et de la médecine soit préventive, soit curative d'une lésion



La façade de la 3e école de C.P. du Professeur Desbonnet, à Lille, en 1895.

(Dessin d'après nature, par M. Beaumont, secrétaire de rédaction du journal « L'Athlète »)

L'école, ancien Café Simar, qui est disparue pour faire place au Nouveau Théâtre, se trouvait entre la maison de confections Thiery Aîné et Cie (aujourd'hui la Maison Sigrand) et la brasserie-restaurant Desbouvries.

Au rez-de-chaussée se trouvaient les cabinets de réception et de mensurations ; à la

vitrine, des photographies d'athlètes étaient exposées. Les salles de culture physique, de bains d'air sec surchauffé et de douches étaient situées dans le fond de l'immeuble qui était tout en longueur.

Au premier étage, les appartements du professeur et celui de sa mère, qui se tenait ordinairement dans son petit salon donnant sur l'entrée du théâtre et la rue de la Gare. L'énorme affluence des voyageurs se dirigeant vers la gare du chemin de fer, ligne très importante, nœud des voies vers la Belgique, la Hollande, l'Allemagne, l'Angleterre et toute la France fournissait une distraction à la grand' mère de la culture physique qui ne pouvait marcher beaucoup vu son grand âge.

Au 2e étage étaient les bureaux et la salle de rédaction du journal « L'Athlète », l'organe officiel du Club Athlétique Lillois. L'importante collection photographique installée dans le hall de « L'Athlète » attirait de nombreux visiteurs qui prenaient ainsi le goût de la culture physique et des sports bien compris, sans spécialisation.

C'est surtout grâce à cette école, située en plein centre de la capitale des Flandres, que l'idée culturiste fit son chemin dans les milieux aisés, les ouvriers et employés n'étant libres que le soir, venaient s'exercer à 9 heures au Club Athlétique Lillois, qui était locataire d'une salle dans le même immeuble.

A cette époque, les classes patronales et ouvrières ne se mélangeaient pas. Les cafés, les restaurants des grands patrons avaient des prix trop élevés pour les bourses modestes. Un estaminet donnait un canon de bière pour un sou, une chope pour deux sous, mais les cafés faisaient payer six sous un bock qui n'avait que la contenance d'un canon.

Sur la grand' place, il y avait une cave où un excellent restaurateur donnait à dîner pour 0 fr. 60 (viande, légume, pain et bière). Comme dit l'autre : Dans ces temps d'ignorance, on vivait à bon compte, mais maintenant que l'instruction est répandue partout avec la liberté, on paie très cher ce qui coûtait bon marché. Malheureusement, le progrès n'est que dans les prix ! ! !



Place du théâtre, après la disparition du théâtre qui avait été incendié. A droite, au-dessus de la croix, l'ancienne école de culture physique du Professeur Desbonnet, devenue, après son départ de Lille, une succursale de la maison de confections Thiéry Aîné et Sigrand. Au rez-de-chaussée se trouvait l'Ecole. Au premier étage, sur le derrière, l'appartement du Professeur Desbonnet et, sur le devant, celui de sa mère, Hermance Waucquier, Vve Desbonnet.

anatomique possible, lésion souvent exagérée par le développement anormal d'une autre région, lésion provoquant des troubles fonctionnels généraux.

Les maîtres, au cours des siècles passés, avaient entrevu ce problème, mais n'avaient pas trouvé sa solution très nette. Desbonnet, qui, grâce à son développement musculaire culturiste, c'est-à-dire harmonieux, général, traite, sur les indications des médecins, le déséquilibre organique en tous les corps forts, faibles, jeunes, vieux, masculins, féminins, a résolu ce problème sanitaire, rétablit, maintient l'harmonie entre tous les appareils de ces élèves, l'interdépendance des organes, cultive un parfait système pulmonaire qui oxygénera toutes les cellules digestives, nerveuses, musculaires, endocrines, etc., entretiendra d'excellentes cellules épuratrices, glandulaires, etc...

Cette méthode respecte les relations des différents tissus et se distingue nettement de la gymnastique de Ling, par exemple, non destinée à la bonne thérapie des maladies, à l'entretien harmonieux des fonctions organiques.

Quelle différence entre la conduite de ce maître et celle de ces animateurs obstinés à commander aux jeunes des exercices acrobatiques, anorganiques surtout, outrés, accomplis avec la plus parfaite ignorance de l'unité anatomique.

Desbonnet n'imposerait pas un travail très intellectuel à un enfant aussitôt après l'avoir soumis à des efforts physiques intenses, car il sait que l'effort musculaire, surtout maladroit, provoque une anémie passagère du cerveau, terrain intellectuel. Ce maître respecte l'interdépendance du cerveau et des organes; ses jeunes élèves ne ressemblent pas aux jeunes acrobates des lycées, qui remportent un seul prix : le prix de gymnastique, ou au jeune prodige intellectuel qui reçoit tous les prix, sauf le prix de gymnastique et doit, durant les vacances, réparer sa santé très affaiblie.

Entreprenant la renaissance physique, Desbonnet se manifeste disciple d'Hippocrate qui déclarait: « *L'entretien de la santé dépend de l'adaptation des exercices sans excès à chaque organisme individuel* ». Il réfléchit sur le Pentathle et le Pancrace anciens, constitués par la course, le lancer, le saut, d'une part, la lutte, le pugilat, d'autre part, exercices façonnant des hommes, dont l'interdépendance organique était respectée. Il invite les médecins à quelques réflexions; il extrait la quintessence de ces exercices anciens pour permettre à chaque citoyen une gymnastique sanitaire complète en son domicile. Sa méthode, entretenant tous les organes, dont chacun est nécessaire à tous, peut être pratiquée en tous lieux, par tous.

Pourquoi les docteurs n'ont-ils pas commandé, avant Desbonnet, ce mouvement médical si logique ? A l'origine des temps modernes, des médecins avaient apporté à cette conception une attention particulière : Ambroise Paré, écrivant en français, pour les illettrés, intéressa ces derniers au mouvement musculaire curateur, à la friction consécutive aux contractions. Il énonça une formule magistrale, très juste: « *L'exercice sera pratiqué en quantité légitime, avant les repas, car tout l'organisme réagit contre une faute concernant le temps de l'exécution.* »

Le médecin intervient auprès du maître qui ne reconnaîtrait pas les signes de la suffisance des exercices : tuméfaction, petite sueur, respirations plus fréquentes, pouls plus rapide, tirage.

Le corps médical, chargé officiellement de la santé, se désintéresse trop de ce sujet: le bon sport sur lequel il a des droits organiques primordiaux.

Or voici un bon conseil médical :

L'homme qui s'exerce le soir, avant son dîner, peut se reposer de sa fatigue



Vue panoramique de la Grand' Place à Lille, prise de l'Hôtel Bellevue, où Apollon descendait lors de ses engagements dans cette ville. Au premier plan, la déesse ou Monument commémoratif du siège de Lille, en 1792.

Les fiacres rangés sur la place. Au 2e plan, la vieille Bourse espagnole, de style flamand, du XVIIe siècle ; derrière la Bourse, le Nouveau Théâtre, dont les superstructures dépassent les toits de la vieille Bourse. La flèche indique l'emplacement exact qu'occupait, face à l'Ancien Théâtre de Lille, l'Ecole de Culture Physique du Professeur Desbonnet, au 30, place du Théâtre, avant que le théâtre fût détruit par les flammes, il y a près d'un demi-siècle.

Devant la Bourse, on peut voir deux voitures où les marchands de frites débitaient sans arrêt leurs portions appétissantes à 0 fr. 05. Pour 0 fr. 10, le paquet de frites remplissait les deux mains. Heureux temps d'abondance qu'on n'appréciait pas assez. Après avoir perdu 200 fr. dans sa journée de travail et de soucis (les frais très élevés et les recettes très faibles), le Professeur Desbonnet, par économie, se payait le luxe de s'offrir deux cornets de frites à 0 fr. 10. En plus, une chope de bière de 0 fr. 10 lui permettait de se passer d'un souper plus dispendieux. L'argent économisé allait à l'achat de publications et de livres sportifs pour le perfectionner dans sa profession. Dans cette école, le Maître fut malheureux, surtout parce qu'il se voyait incompris de ses concitoyens, qui ne croyaient pas encore à la nécessité de l'exercice méthodique pour acquérir la santé, la force, la bonne humeur, la joie de vivre, donc le bonheur.

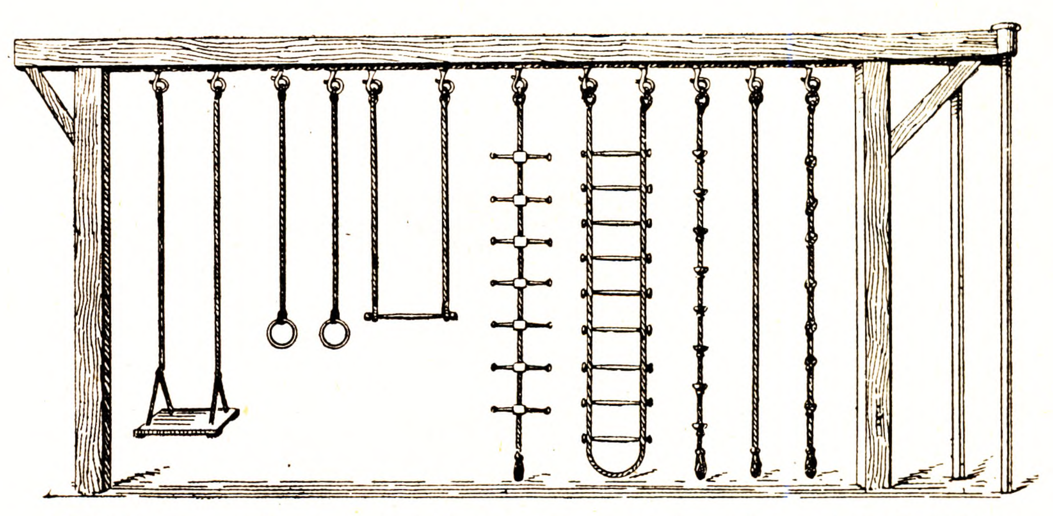
Lille pourra revendiquer la gloire d'avoir été le berceau de la Culture Physique et de l'avoir ignoré un demi-siècle. La presse dite d'information n'était pas informée de ce qui faisait la force d'une race : la Culture Physique.

durant la nuit; s'il exécute ses efforts musculo-organiques, le matin, il est fatigué au cours de la journée entière: son travail professionnel est mauvais.

Il appartient au médecin d'exercer son autorité sur tous les exercices physiques, organiques et d'éluder le surmenage des reins par les toxines consécutives aux contractions musculaires. Je ne comprends pas que les docteurs, si jaloux de leur science, aient déserté leurs prérogatives, aient laissé des promoteurs de compétitions altérer la santé de l'humanité par le déséquilibre organique provoqué.

Le médecin des écoles aurait dû remarquer que l'élève acrobate remportant un seul prix: celui de la gymnastique aux agrès, risquait devenir la victime d'une tuberculose; il n'aurait pas dû tolérer le déséquilibre entre l'intellectualité, la musculature thoraco-abdominale, d'une part, la musculature de relation, d'autre part.

Les gymnastes, acharnés à ressusciter les exercices anciens très excellents du Pancrace et du Pentathle, n'ont pas réfléchi à l'impossibilité de leur pratique par tous les citadins. Desbonnet, conseillé par son ami le docteur Rouhet, simplifia, adapta ces contractions musculaires à notre civilisation. Le mode d'exécution et le but de chacun de ses exercices sont conçus pour la santé organo-intellectuelle de l'élève. Le médecin l'adapte à chaque organe, à chaque ensemble organique. Il remarque la respiration haletante, le pouls trop rapide, fléchissant de l'élève, qui a atteint la limite de sa puissance d'exécution. Connaissant le danger couru par tous les organes à la suite d'un surmenage possible du plus faible d'entre eux, il surveille l'ischémie ou la congestion apparente, il commande l'arrêt de la leçon ou quelques modifications des exercices, de leur intensité au nom de sa science, au nom de son rôle dans la réparation et l'entretien organo-physiologique.



Matériel de gymnastique qu'il faudrait avoir dans sa chambre si l'on voulait sérieusement s'entraîner chez soi, avec le système dit : Education Physique, ce qui est impossible, on en conviendra.

Qui pourrait penser que ce petit bonhomme d'enfant, en 1873, avait, à cet âge et dans son esprit, tout un programme tracé ?



Ainsi ce bambin a suivi avec acharnement et ténacité un chemin de bienfaisance et il est devenu à l'heure actuelle un grand philanthrope vénérable, apprécié, connu de tous et aimé de ceux qui l'approchent. Il aurait pu bénéficier d'une gloire acquise par ses mérites, sa réussite lui suffit, ainsi que la satisfaction d'avoir aidé à la régénération de sa race.

Regardez ce crâne très développé, ce front fortement bombé, cet œil franc et volontaire, ce regard un peu méfiant, cette bouche à la lèvre fermée et énergique.

On sent, en ce gamin à l'air défiant, une pensée bien arrêtée : Rien ne viendra ébranler son désir de travailler. Cet enfant, dont l'attitude revêt l'inspiration, est devenu un homme d'une valeur incontestable.

Attiré un jour de vacances par un livre découvert dans le grenier de ses parents, il fut inspiré par les lignes lues, se suggestionna et se persuada, à juste titre, qu'il suivrait les principes édictés. « Je ferai comme ce maître », pensa-t-il, « je serai comme lui », et, ayant reçu ce don telle une lumière céleste, il donna à sa vie l'orientation promise et entreprit de militer en faveur de l'éducation physique.

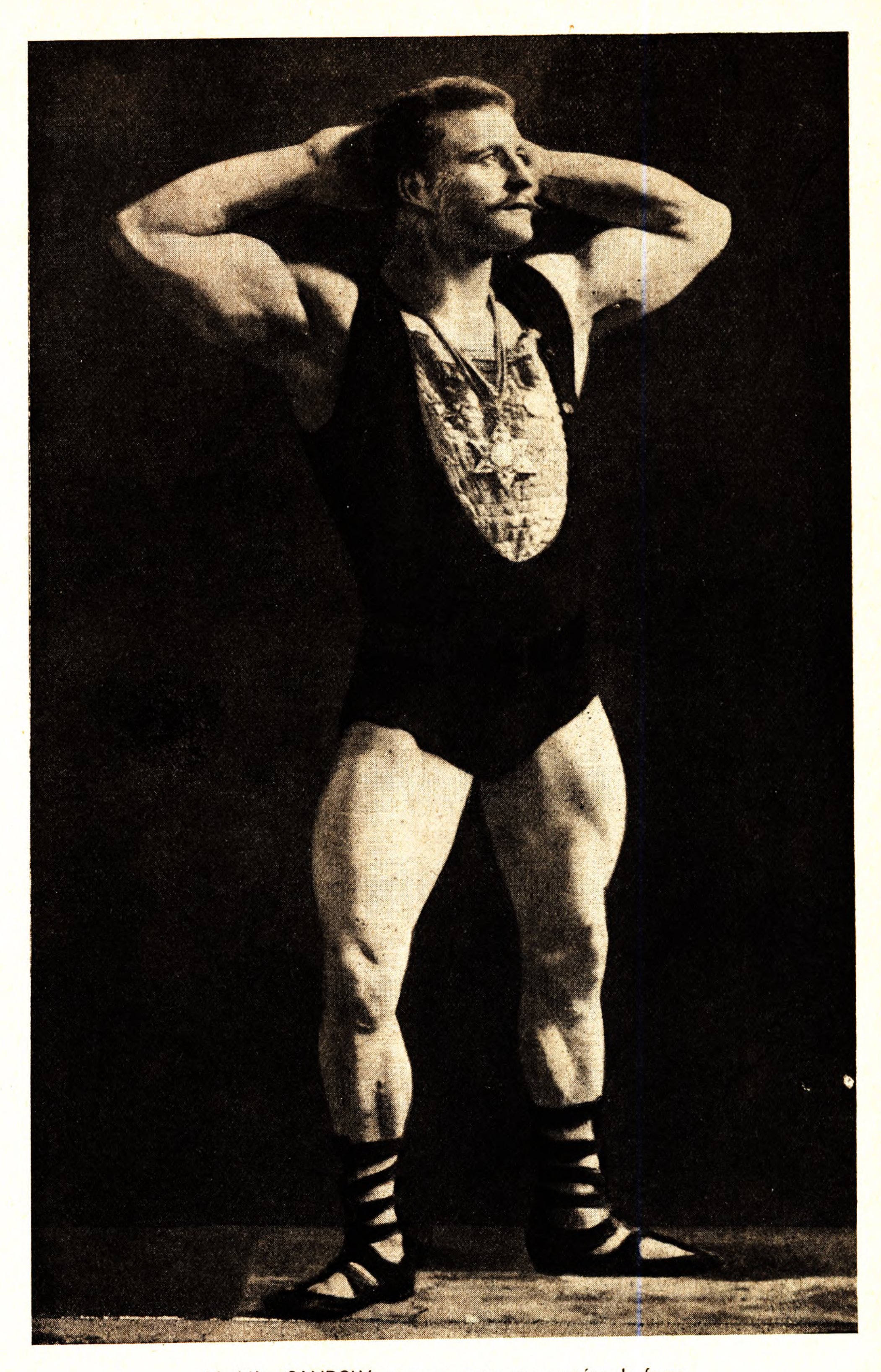
Traité de fou par sa famille, d'original par ses amis, d'excentrique par les autres, rien ne le rebuta, même les sarcasmes nombreux dont on le gratifiait, surtout à cette époque.

Travaillant toujours envers et contre tous, il est devenu ce qu'il est, un professeur valeureux. Et cet enfant à l'air tenace, décidé, a donné raison à son intelligente autorité.

Il est actuellement le Maître DESBONNET ayant tant combattu pour l'épanouissement de la santé pour le développement de la race.

Indépendamment de ce qui a été fait par cette méthode avec désintéressement et générosité, ajoutons l'activité des 195 écoles installées à Paris et en Province.

Nous devons tous beaucoup au Professeur DESBONNET.



L'athlète SANDOW en tenue pour son numéro de force.

CHAPITRE XXVII

Le seul mode efficace d'action de la médecine médicamenteuse est physique.

Le médicament a un substratum chimique, mais son action intime est physique. Telle est la raison pour laquelle la femme, qui jouit d'un corps organique, ne doit pas mépriser l'exercice musculaire. J'énonce subitement cette invitation aux femmes; nos compagnes sont si réfractaires à la gymnastique de leurs organes et manifestent une telle confiance envers le médicament !

Les auteurs anciens et moyenageux ont signalé des cas de guérison obtenues par le rire. Une farce célèbre dans la littérature française du XV[e] siècle nous apprend le rejet d'une arête avalée par une femme, subissant des spasmes dus à son hilarité provoquée. Le mode de guérison par un certain nombre d'expectorants est une contraction des fibres musculaires qui chassent les mucosités hors l'arbre bronchique, il est aussi un mouvement exécuté dans le liquide, motilité fluidifiant cet exsudat.

L'homme, qui analyse l'action des purgatifs et laxatifs, remarque le substratum commun à tous ces produits chimiques qui provoquent les contractions des fibrilles musculaires incluses dans les tuniques.

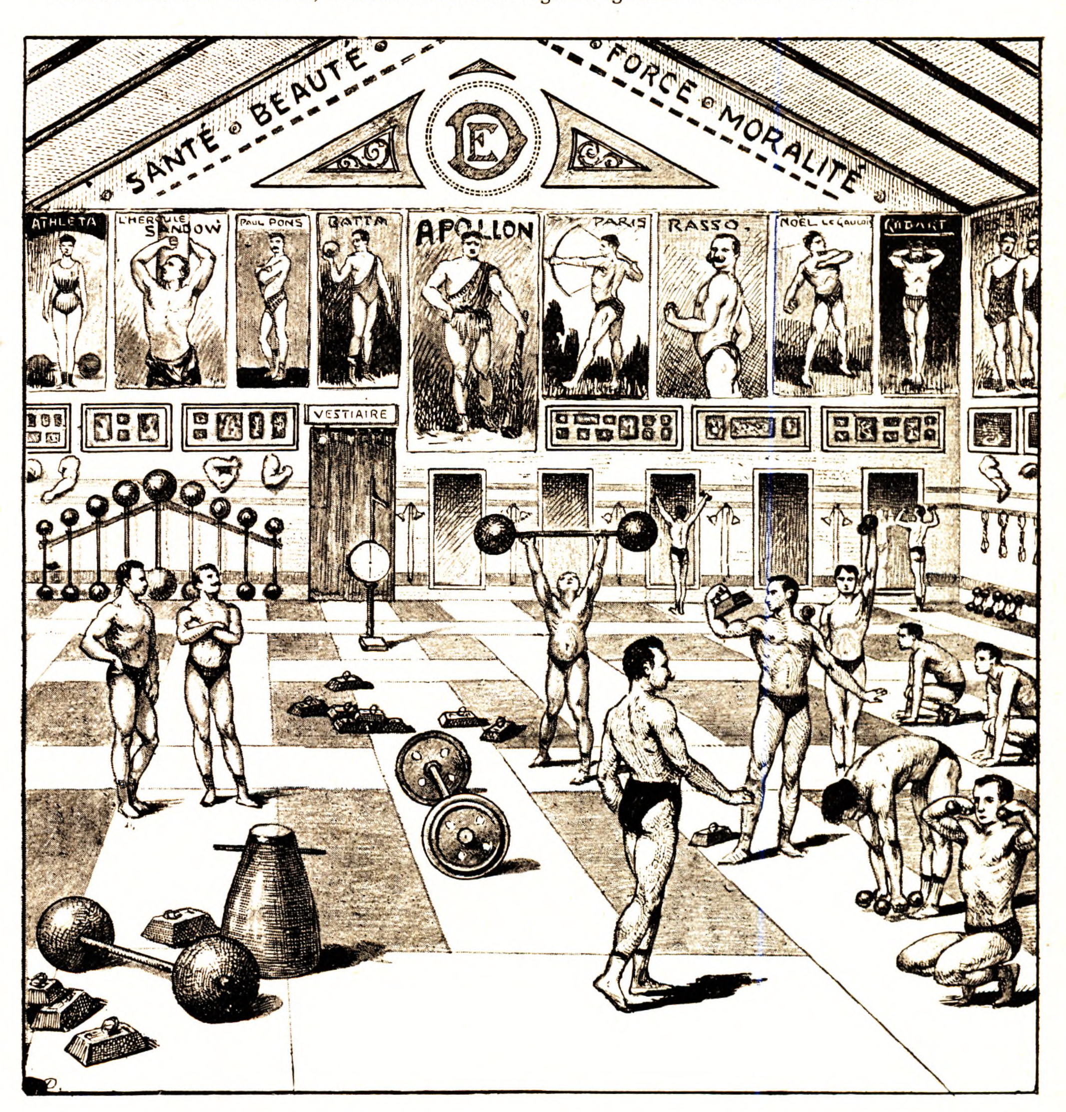
Les médicaments préposés à la circulation sanguine stimulent les mouvements rythmiques du muscle cardiaque; ils dilatent où rétrécissent la lumière des vaisseaux. Tous ces processus sont physiques.

Les anciens, ignorant notre chimie, ne s'écartèrent pas de l'action physique, musculaire. Ils bâtirent des thermes, écoles d'entraînement physique pur pour tous les êtres désirant la culture de leurs organes. Leurs philosophes y discutaient brillamment leurs travaux intellectuels en exerçant leur musculature organique, base des sécrétions chimiques vitales. L'expérience leur avait appris qu'aucune médecine médicamenteuse ne pouvait exercer son action sans un substratum physique. Nous est-il facile de bien doser le mouvement intime provoqué par un sel ou un liquide chimique ? Ne vaut-il pas mieux exercer nous-même le mouvement physiologique conforme à notre anatomie ? Ce mouvement n'est-il pas le substratum de la meilleure thérapie ? L'exercice seul conserve le corps. Pour quelle raison de paresse l'être humain utilise-t-il un médicament dont l'action moléculaire physique, intime, peut être accomplie par ses propres muscles sans intoxication surajoutée ?

La substance médicamenteuse rançonne physiquement l'organisme par son action mécanique, comparable au procédé employé par les anciens guerriers mercenaires, pilleurs des campagnes françaises, qu'ils défendaient. *Primo non nocere* : premièrement ne pas nuire.

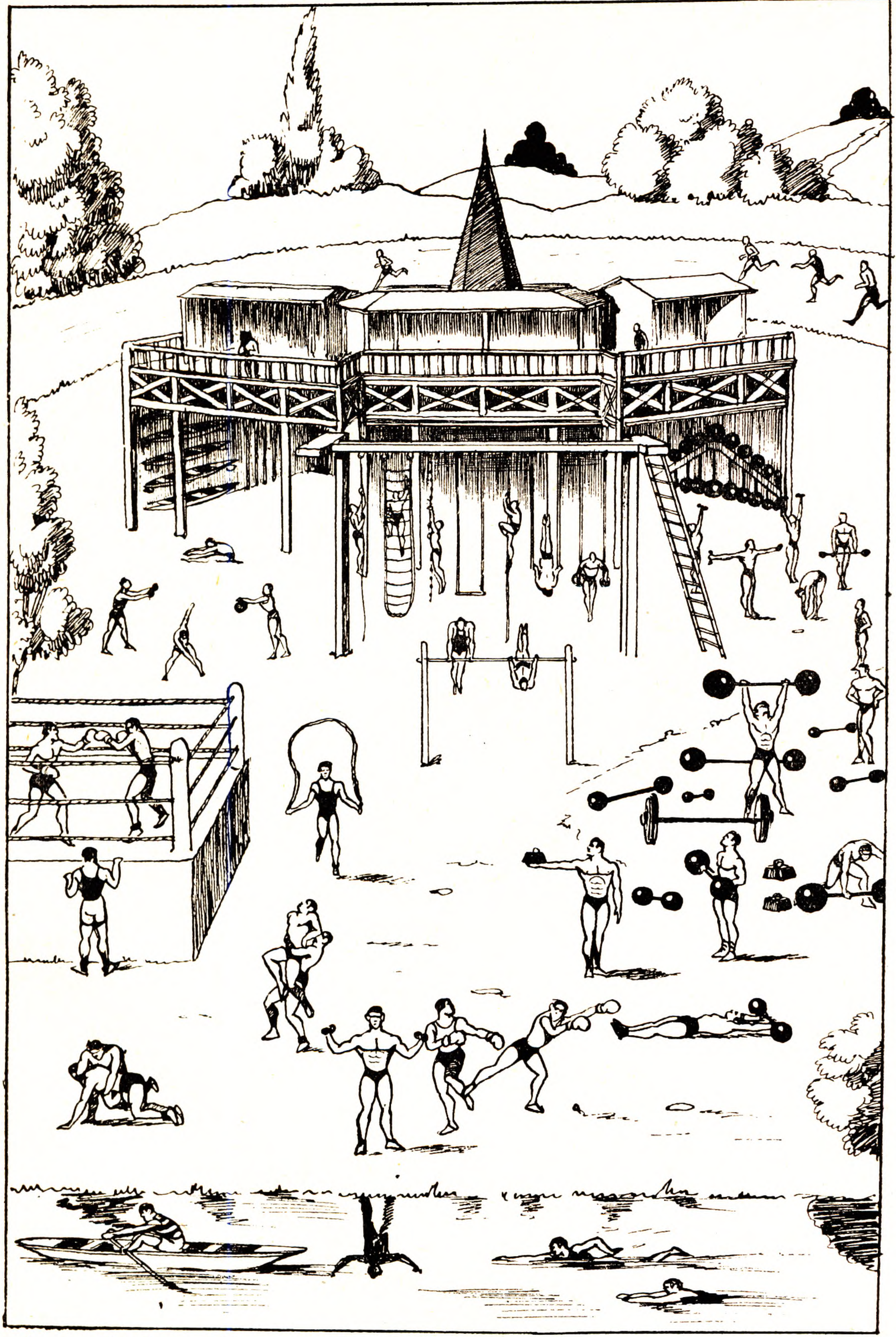
Les savants du XV[e] siècle associaient la médecine et les exercices organiques,

classés dans l'art thérapeutique. A leur avis, le bon mouvement interorganique sanitaire était entretenu par le seul bon mouvement musculaire. Le médicament efficace était la substance chimique capable de provoquer ce mouvement. Ces intelligences, moins écrasées que nous sous la masse des produits chimiques, considéraient plus clairement le seul mode d'action intime du médicament, cette action physique, sur laquelle j'insiste, confiée, à tort, aux mercenaires chimiques plutôt qu'à l'armée autochtone des muscles, stimulateurs des organes globules blancs défenseurs.



La deuxième Ecole de Culture Physique, qui fut fondée à Lille, 88, rue d'Artois, en 1890, par le Professeur Desbonnet.

Mais cette bonne route de santé côtoie un précipice, dans lequel tombèrent nos ancêtres : si le mode d'action des médicaments est physique, amusons-nous sans discernement, exagérons les repas pantagruéliques, exécutons des sensualités sans



La première école d'éducation physique sportive en plein air qui fonctionna dès 1886, à Lille, sur les bords de la Deule, et qui fut fondée par le Professeur Desbonnet, avec le confort nécessaire et l'hygiène la plus naturelle. Là, tout était réuni : canotage, natation, culture physique, haltérophilie, vélocipédie, gymnastique, boxe anglaise et boxe française, canne, lutte gréco-romaine, course à pied, etc... Tout cela était enseigné gratuitement, ce qui ne rapportait guère, on s'en doute.

cesse nouvelles; nos exercices corrigeront tous les états morbides, résultats de nos excès. Ces hommes eurent une conduite insensée, en exaspérant leur intempérance; ils n'appliquèrent pas bien le procédé d'épuration organique, car ils ne s'exercèrent à l'acquisition de la force physique, de la résistance sanitaire que pour mieux les dépenser dans des orgies sans cesse renouvelées et destructrices de la santé. Ils essuyèrent des échecs consécutifs à ce travail de leur physique selon une conception fausse; méconnaissant cette réalité, ils s'adressèrent à la seule chimie, et l'unique



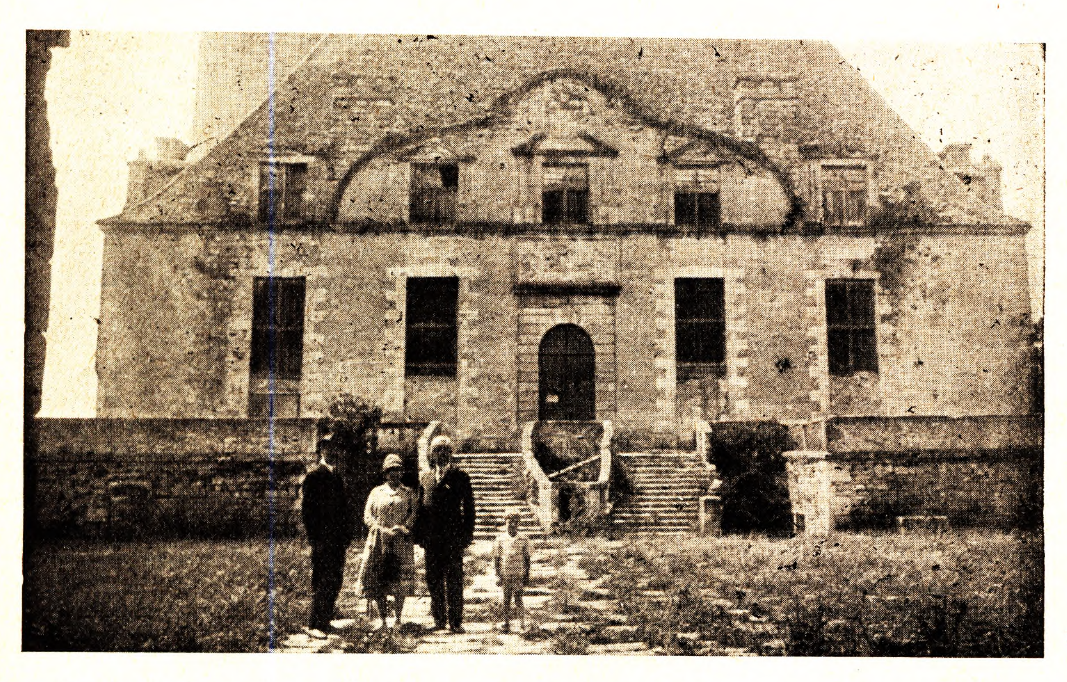
A L'ECOLE SPORTIVE DE PLEIN AIR DU BOIS DE LA DEULE, A LILLE.

En haut, en médaillon, le Professeur Desbonnet ; 1er rang en haut, Léon Hordoir, Lesage ; 2e rang, 1° Gustave Bottin, 2° Long ; 3° P. Stievenard ; 4° A. Vaillant ; 5° Duthilleul ; 6° Courtin ; 7° Marcel Marchand ; 8° Declercq. En bas, 1° Louis Boivin ; 2° Facq ; 3° Kapp, le barreur pour les régates.

mode efficace d'action de toute substance médicamenteuse, le mode physique fut oublié donc mal appliqué.

Reconnaissant la vérité suivante: la chimie est une branche de la physique, puisque ses réactions sont les résultats de mouvements très intimes, quelques auteurs médicaux ont accordé à l'exercice pondéré et généralisé du corps la valeur d'une thérapeutique conservatrice de la parfaite santé et réparatrice de toute défectuosité organique. Mais une difficulté surgit: la formation de maîtres aptes à l'enseignement pratique de tels exercices dosés, maîtres sanitaires ne considérant pas leur

art de gymnastique organique comme le seul procédé praticable à l'extrême, au détriment de toute autre science. Les médicaments exercent une action mécanique intime; ils peuvent donc être remplacés par les muscles, dont l'effet est physique. Ce bon travail musculaire ne doit pas être incohérent, mauvais, car l'exercice si excellent devient non un médicament, mais une cause de dégénérescence, s'il est mal dosé. Le professeur en science sanitaire est aussi indispensable que le professeur en équitation ou en escrime.



Une des écoles de Culture Physique gratuites du Docteur ROUHET, à Duras, dans l'ancien château des ducs de Duras. A 88 ans, après une vie toute de dévouement à la cause de la régénération physique et morale de la race, le Docteur Georges Rouhet n'a pas encore la Légion d'Honneur. L'ancienne démocratie l'avait oublié dans la distribution, où sans doute il y avait de plus nobles existences à récompenser que celle du docteur G. Rouhet... Il est vrai qu'il faisait moins de bruit que les étrangers Stavisky ou que celui qui dirigeait le cinéma français en escroquant 900 millions aux actionnaires.

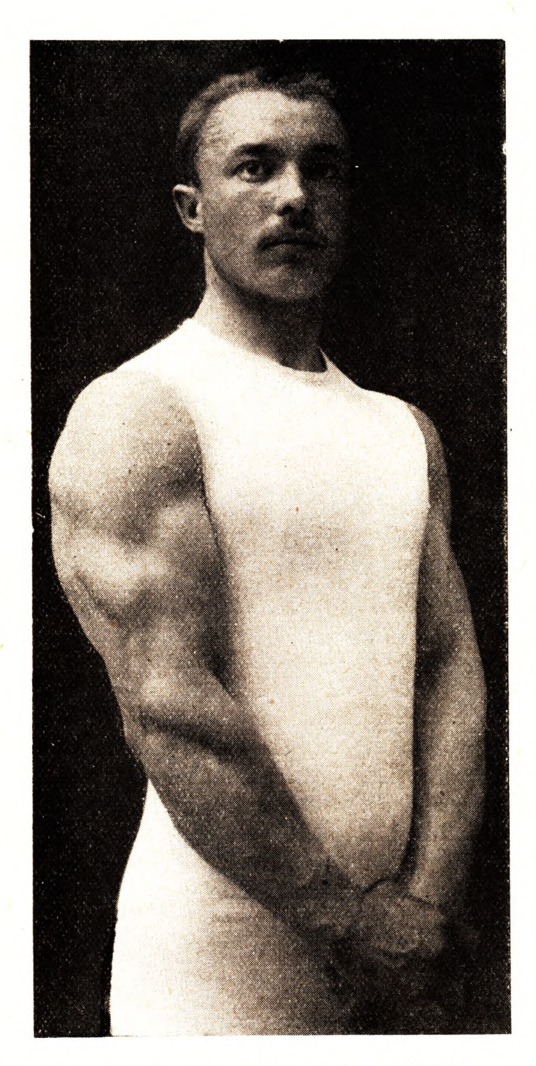
Hélas ! Les hommes ne sont pas encore assez intelligents pour discerner de l'exercice brutal, pratiqué avec mépris du capital vital organique, le bon exercice sanitaire, masseur des organes, placement de capital-vie, mouvement simple qui, devenant très minuscule, entre dans le domaine de la chimie thérapeutique ! Leur paresse organique seule explique leur fidélité au chimisme apparent, et leur incompréhension de l'action intime physique masquée dans le sel ou l'acide.

Humains, vous connaissez la vérité. Pratiquez l'exercice culturiste, c'est-à-dire sage, méthodique, progressif, proportionné, dosé, généralisé; vous obtiendrez,

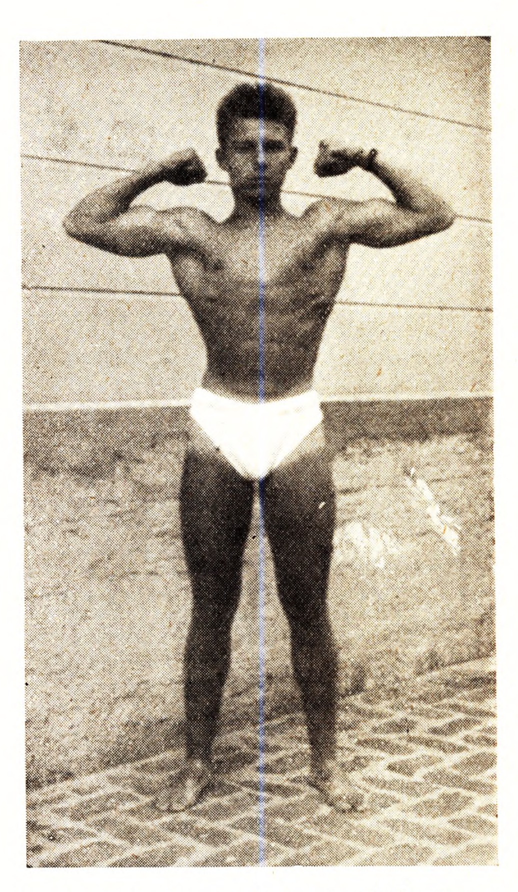
de suite, un excellent résultat physique, réalisé indirectement et mal par le médicament, cet intermédiaire entre le chimisme extérieur et le tissu organique.

La thérapeutique chimique, agissant par influence physique intime, intoxique souvent.

L'exercice physique culturiste, fortifiant directement les organes, affermissant leur équilibre, n'intoxique jamais.



Un culturiste et athlète complet de 18 ans qui possède des bras de la plus parfaite morphologie.



Un des petits-fils du Professeur Desbonnet : Jacques CHAPPELLIER, à l'âge de 17 ans. Ayant commencé sa culture physique à l'âge de 4 ans, comme sa mère, il ne fut autorisé à faire du sport qu'après avoir obtenu une belle forme corporelle. Aujourd'hui, il excelle dans tous les sports : gymnastique, course, vélo, natation, canotage, moto, tennis, automobile, camping, sans se spécialiser dans aucun.

CHAPITRE XXVIII

La simplification.

Une réalité doit être exposée, affirmée. Les progrès de notre science thérapeutique ne nous dévoilent pas des procédés très nouveaux, très mystérieux pour une assurance sanitaire. La Raison nous reconduit aux enseignements très simples, reçus par les premiers hommes.

A cette époque, l'être suivait le pur et simple chemin sanitaire; il s'entretenait lui-même par ses contractions musculaires thoraco-abdominales plus efficaces que les médicaments de chimie organique. Mais il s'est écarté de cette sagesse. Or il recherche ce bon chemin primitif, si accessible; il rencontre des guides sûrs (Desbonnet, Rouhet, Lagrange, Triat) qui le lui enseignent; il ne veut pas suivre ces bons conseillers. La science lui entr'ouvre une vue sur son erreur : l'homme, ayant cru pouvoir remplacer la nécessité du simple mouvement par les formules chimiques si complexes, s'est trompé, car les interprètes sérieux des découvertes exposent aux yeux des hommes de bonne foi et de bonne volonté que les connaissances simples, primitives, antiques, sont retrouvées par nos Maîtres et sont supérieures à nos fouillis de laboratoires.

Pourquoi l'homme fut-il assez orgueilleux pour compliquer son meilleur procédé de santé et négliger ce simple équilibre organo-musculaire ? Les savants si subtils n'ont pas conféré à la vie humaine une amélioration aussi nette qu'ils la déclarent et dont ils imposent la conviction aux ignorants. La longévité active entretenue par la chimie est inférieure à la longévité conservée par le simple muscle soumis aux contractions culturistes. L'exemple donné par le docteur Rouhet confirme mon assertion.

De temps en temps, au cours du passé, quelques intelligences très claires émergeaient des flots d'erreurs complexes; Desbonnet appartient à ce groupe. Il base sa méthode sur le raisonnement suivant: De même un chimiste ne peut réussir une bonne réaction que dans un creuset parfaitement net, de même la vie ne peut être saine que grâce à des réactions vitales exécutées dans des creusets organiques très propres, bien massés. La Culture Physique façonne ces creusets. Elle garantit son adepte contre les nombreuses et complexes infirmités dues à l'inaction ou aux intoxications professionnelles. Ses exercices, conformes à l'anatomie et à la physiologie, corrigent les diverses infirmités. Cette méthode, remarquable par sa simplicité, n'exige pas un matériel complexe; elle n'exécute pas, au hasard, un replâtrage anatomique difficile avec des matériaux étrangers à la constitution chimique de l'organe. Exécutée simplement à doses modérées, elle délivre le corps de tous les superflus, des excréments, des toxines; elle l'entretient dispos et agile. Elle fortifie les nerfs, les articulations, facilite la sudation, restaure la meilleure physio-

logie du cœur et des poumons, confère la vigueur digestive et favorise la parfaite assimilation.

La complexité d'un exerccie sanitaire n'a aucune utilité. La simplicité des mouvements est la meilleure garantie de son effet physiologique: l'orientation des contractions musculaires doit correspondre à la progression normale d'un liquide, d'un semi-liquide ou d'un gaz dans l'organisme.

Observons les réalités: les gens sélects sont réfractaires aux exercices physiques compliqués, qualifiés brutaux, opposés à leur finesse. Mais, depuis le début de l'histoire mondiale, ils pratiquent un exercice sanitaire très simple, excellent pour la vie organique : la danse. Dans l'antiquité, la danse stimulait toutes les fonctions vitales avec une telle intensité qu'elle conférait le courage aux guerriers; tous les hommes bons danseurs étaient des adroits combattants. En cette époque de belle culture humaine, les danseurs très souples étaient respectés, presque divinisés.

Cette réalité inattendue explique une vérité: la gymnastique organique, pratiquée au cours de la danse, contenait en sa simplicité toute la science sanitaire humaine (je parle des danses licites et non des danses lascives, éléments mauvais, côtoyant toujours les bons).

D'autres exercices physiques sont simples et très fortifiants pour les organes : Les jeux du lancer, de l'arc, pratiqués par les empereurs romains, intéressent encore nos habitants du Midi.

Un ensemble d'efforts musculo-organiques, excellents, simples, est la chasse. Cet exercice, exécutable par tous les hommes, exige tous les mouvements possibles, toutes les endurances, toutes les qualités morales de décision devant le danger éventuel. Les Anciens pratiquaient la chasse avec plus de profits, mais aussi avec plus de risques que nos contemporains. Charlemagne, Henri IV étaient des grands chasseurs; ils étaient aussi des hommes robustes et, de plus, manifestaient une intelligence très claire. Leur culture sanitaire était simple, facile, intéressante, non fastidieuse.

L'idée de la simplification nous entraîne à une conception très logique : une eule vérité claire doit exister concernant le bon développement physique pour la anté intégrale. Elle est le massage des organes avec les muscles exécutant les mouvements naturels, c'est-à-dire conformes à la direction physiologique de leurs fibres, mouvements simples, dont toute la science consiste en la connaissance des muscles se contractant sur des os.

Extrayons des exercices utilitaires ou esthétiques parfois complexes les simples contractions musculaires énergiques, localisées aux fonctions organiques et proportionnées à la résistance vitale spécifique de chaque individu, nous obtenons la gymnastique organique, citadine, élégante, simple.

Nos citadins méprisent ces efforts si faciles; je conseille à ces intellectuels contemporains, ambitieux d'honneurs, de ne pas oublier certains faits historiques : A l'aurore de leur gloire, quelques hommes célèbres durent la conservation de leur vie menacée à leurs muscles robustes, à leurs organes résistants, façonnés simplement au cours de leurs luttes contre les obstacles naturels.

L'exercice culturiste, soumis à la simple loi d'adaptation, devient le plus commode, le plus favorable, le plus appliquable à chaque citadin, à chaque citadine.

La loi est simple : la proportion de l'exercice à l'âge, à l'alimentation, dont l'excès doit être brûlé, utilisé, est un devoir simple, impérieux ; elle est la base de toute culture organique, efficace. Toute intelligence peut comprendre ce mode d'exercices imposés par la raison. Les contractions musculaires, adaptées à l'anatomie, donc simples, ont guéri un grand nombre d'intempérants de leurs infirmités grâce à la transpiration très étudiée par lès savants, dont les conclusions scientifiques, ébauchées par Lavoisier, ne diffèrent pas des conceptions innées, antiques. La méthode physique, suivie instinctivement par les Anciens, était simple, juste, surpassait ,en résultats, toute la science complexe des savants futurs : tel est le principe de la méthode adaptée par Desbonnet aux modernes.

Excédé par le fratras des hypothèses scientifiques de ses maîtres en thérapeutique, un étudiant manifesta l'intelligence et l'audace de choisir comme sujet de thèse médicale : « L'exercice modéré est le meilleur procédé, car le plus sim-
« ple, pour conserver la santé, il est supérieur à tout médicament chimique compli-
« qué pour activer la chaleur naturelle, favorise la transpiration, confère la souplesse
« aux muscles. »

Cette culture des organes n'est-elle pas plus facile et plus simple que la culture du médicament, dont la complexité formulaire grandit chaque année ? Son effet n'est-il pas mieux assuré ? Les convalescents, bercés dans des lits suspendus, jouissent d'un rétablissement plus entier, plus rapide, grâce à ces petits mouvements organiques.

Un tel traitement n'est-il pas très simple ? J'ai connu un malade embarqué sur un voilier en Asie. Son état était lamentable malgré des potions compliquées. Or, à son arrivée en France, sa santé paraissait très améliorée. Les ondes marines avaient bercé, tonifié son organisme très naturellement.

Les contractions musculaires doivent être proportionnées à l'âge. Cette conception est simple, mais la simplicité si difficile n'est plus pratiquée en notre temps.

Le simple travail professionel manuel peut remplacer souvent la culture organique, proclament certaines intelligences. Or voici un corollaire très logique : L'être humain doit cultiver ses régions corporelles non soumises aux efforts professionnels, localisés, déformants. Il ne songe pas à cette simple gymnastique organique rectificatrice. L'épithète « organique » est juste. Non seulement ces contractions musculaires, naïvement adaptées à l'anatomie des organes, simplifient la recherche des mouvements convenables, proportionnels à l'âge, au tempérament, au sexe de l'élève, mais elles fortifient l'organisme, la synthèse organique au maximum ; elles luttent contre les états morbides ; elles constituent le système culturiste méthodique basé sur le bon rapport entre les anatomies organique et musculaire.

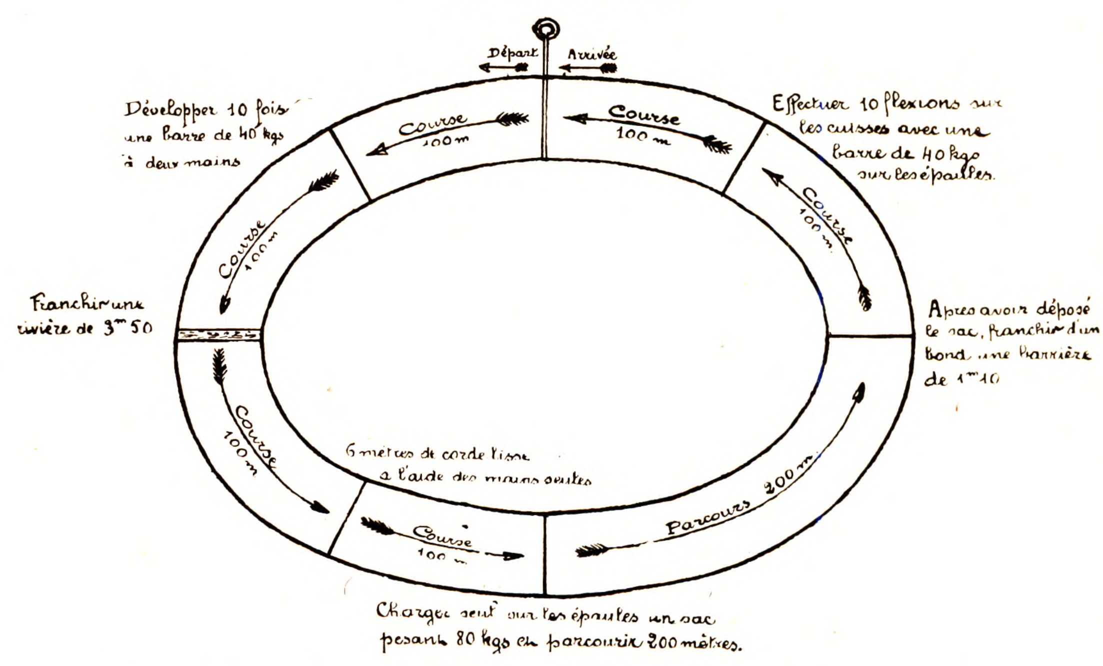
Un homme s'étonnait devant moi de la souplesse et de la santé conservées par un automobiliste toujours assis devant son volant. Mais la conduite d'une voiture soumet le corps à des rotations dans tous les sens, donc masse simplement les organes.

Tout exercice musculo-organique actif n'est-il pas plus simple que les complexes pharmacopée et hygiène passive, qui n'ont pas encore provoqué la diminution du nombre des malades et des médecins ?

La *Gymnastique des Organes,* gymnastique de santé, est, du reste, très simple : elle se pratique sur un petit espace, devant une glace, avec deux haltères. L'idée de simplification nous entraîne à une conception très logique. Une seule vérité claire doit exister concernant le développement physique: elle est le massage des organes avec les muscles exécutant les mouvements naturels, c'est-à-dire conformes à la direction physiologique de leurs fibres, mouvements simples dont toute la science consiste en la connaissance des muscles se contractant sur des os.

Homme, extraie des exercices utilitaires ou esthétiques parfois complexes les simples contractions musculaires énergiques, localisées aux fonctions organiques et proportionnées à la résistance vitale spécifique de chaque individu; tu obtiendras la gymnastique organique citadine, élégante, plus simple que les pathologies et les pharmacopées.

Challenge de l'Homme Complet, institué par le Professeur Desbonnet en 1903
Le parcours à effectuer.



Seuls s'inscrivirent les athlètes complets : Maspoli, Albert Deroubaix, Léon Sée, Marcel Marchand. Tous les spécialistes refusèrent de s'inscrire, car ils étaient arrêtés par un exercice de force tels que les développés de 40 kg., le chargement du sac de 80 kg., la corde lisse à grimper, ou les flexions sur les cuisses avec une charge de 40 kg.

CHAPITRE XXIX

L'école s'impose pour la pratique de l'exercice sanitaire.

« Tout s'apprend ». Telle est la vérité qu'un esprit sérieux affirme davantage en vieillissant. Un élève, achetant des haltères, s'exerçant seul, privé d'un maître compétent, commet une imprudence, car il accumule les fautes inconscientes et n'obtient pas le résultat désiré.

Considérons les spécialistes de certains sports: Un maître d'armes prend des leçons auprès d'un autre maître; un bon officier de cavalerie suit toujours les conseils d'un écuyer au manège; un médecin malade consulte un confrère.

Le maître culturiste est donc nécessaire à l'élève en gymnastique des organes. Il enseigne à ce dernier son devoir concernant un développement physique destiné à son entretien sanitaire; il lui déconseille la recherche d'une adresse en exercices acrobatiques d'artistes, de saltimbanques; il lui apprend que le cervelet est le siège des efforts, reçoit, au cours des contractions musculaires, une quantité de sang artériel supérieure à celle irrigant le cerveau, et qu'un être désireux du développement de ses facultés intellectuelles ne doit pas exagérer ses travaux physiques. Il apprend au néophyte la recherche d'un développement organique très différent de l'hypertrophie musculaire habituelle au saltimbanque, à l'équilibriste, dont le but est non la santé, mais une distinction et les applaudissements d'un public payant. L'élève est mauvais juge de ses efforts musculaires, quoique la glace lui reflète son image non corrigée. Le travail devant la glace est un progrès réalisé sur l'individu sportif travaillant devant les reporters et la foule. Mais tout homme ne sait pas bien interpréter la réalité et s'imposer à lui-même les corrections indispensables. Peut-il juger, concernant ses contractions musculaires, le degré utile à l'atténuation de ses tares nerveuses ? Contrôle-t-il parfaitement sa position la plus favorable à l'ampliation de son thorax, par exemple ? Est-il apte au dosage de son exercice nécessaire à la correction de certaines tares physiques consécutives aux pratiques de sports utilitaires comme l'équitation, le canotage, sports provoquant un travail inégal entre les membres inférieurs et les membres supérieurs ? Non. Connaît-il la série de mouvements utiles à l'enrayement des compressions veineuses, des stases sanguines consécutives aux contractions exagérées de tel et tel muscle ? Sait-il enrayer des insuffisances physiologiques par certains mouvements ? Peut-il corriger quelques déséquilibres circulatoires provoqués par des travaux musculaires professionnels trop intenses ? Peut-il entraver le développement néfaste de la tuberculose dans son thorax prédisposé ? Des respirations amples, profondes, pratiquées quotidiennement paraissent bonnes à ce dernier but. Mais un maître lui enseignera le parfait mode de respiration, car « tout doit être appris ».

La chlorose de la jeune fille est très évitable grâce au maintien des organes par les muscles et non à leur compression par le corset. Un maître doit enseigner aux femmes cette vérité que ces dernières s'obstinent à ignorer. La constipation

rebelle de certains enfants cède au massage intestinal par les contractions des muscles: diaphragme, grands droits, grands et petits obliques, transverses. Ces théories, ces procédés physiques ont été oubliés par les civilisés. Les maîtres sages sont nécessaires pour réapprendre à ces derniers les bons procédés sanitaires et pour les écarter des mauvaises méthodes enseignées comme bonnes conceptions.

A l'école de culture physique officielle, le garçon et la fille pratiqueraient les exercices, les douches stimulant les fonctions inhérentes au plexus solaire et les circulations locales organiques. La jeune femme façonnerait scientifiquement sa musculature abdominale : corset physiologique parfait et esthétique. Tout jeune être apprendrait le danger d'une congestion menaçant les organes maintenus souvent



Le Professeur Desbonnet, fondateur de la culture physique en salle et de la gymnastique des organes, dans son école de Roubaix. Il est entouré de ses instructeurs. Au milieu, Jules Parent, 1 m. 88 de hauteur. A droite, M. E. Desbonnet, un pied sur la barre de 85 kg. (record du Nord du dévissé d'une main qui, depuis 1896, lui appartient toujours). Les deux frères Henri et Hector Plateaux. M. Pèlabon, secrétaire général du Club Roubaisien.

et longtemps en position déclive professionnelle et le rétablissement d'une bonne circulation par l'exercice physique approprié.

Le maître est indispensable à l'enseignement, en son école, d'une saine pratique de la bonne méthode, à la juste critique, à la stimulation d'un organisme paresseux, au freinage d'une ardeur trop exaltée. Il juge l'opportunité d'une position très importante pour l'exécution de tel exercice.

Un procédé de thérapeutique physique, très utile au réveil d'un organisme déprimé par des excès, est la percussion. Cette suite de petits chocs frappant l'organisme n'était pas pratiquée au hasard par nos grands Anciens. Le maître sanitaire contemporain, qui reconnaît sa bonne influence sur les fonctions organiques, doit apprendre ce procédé à l'école de culture organique, pour l'enseigner.

Les méthodes physiques, inhérentes aux belles civilisations antiques, furent noyées dans les vagues de l'invasion barbare. Le dommage fut grand. La percussion est un procédé vital très efficace. Le maître l'enseigne, l'applique. Les élèves ne peuvent s'exercer sans son action. Les pharmaciens, qui ont provoqué l'abandon de l'exercice sanitaire si efficace, se seraient heurtés à l'opposition du professeur leur opposant son bel état physique, sanitaire et les priant de rester chimistes, de ne pas s'immiscer dans l'art sanitaire, de ne pas flatter l'instinct paresseux des citadins trop disposés à confier au produit de laboratoire leur massage organique imposé par la nature, massage qu'ils s'obstinent à ne pas exécuter eux-mêmes à l'aide de leurs muscles thoraco-abdominaux.

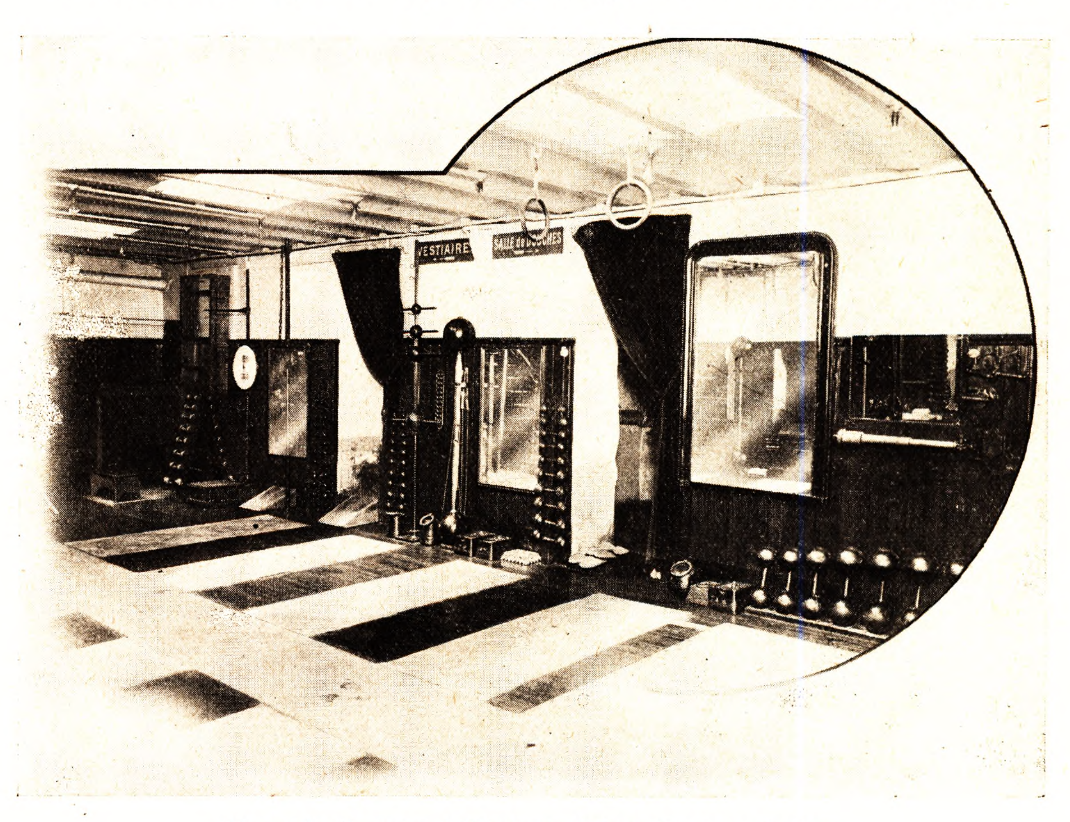
Chez les Anciens, les doigts et les palettes des maîtres thérapeuthes battaient des ventres gros, tendus, des régions scrofuleuses, des utérus catarrheux. Les traitements purement physiques donnaient des résultats sanitaires excellents, parce que des maîtres avaient observé et expérimenté l'effet utile des mouvements, des contractions musculaires. Une contraction volontaire acharnée sauva un tétanique de la mort. Une compression des membres enraya une crise d'épilepsie. La compression des carotides arrêta des céphalgies, des fièvres accompagnées de délire. Une action physique peut modifier le mode de vitalité des tissus; appliquée avec sagesse, elle est curative. Les bons mouvements du tronc facilitent l'évacuation nécessaire des matières fécales. Une palpation bien appliquée sur l'abdomen enraye l'étranglement interne dû à un calcul biliaire dans l'intestin grêle. Le massage réveille les glandules intestinales inactives, guérit la constipation consécutive à une déficience de leurs sécrétions par inertie. Un professeur est indispensable à l'enseignement de ces méthodes et des exercices qui permettent ces réalisations thérapeutiques.

Les élèves des maîtres culturistes sont aptes aux respirations profondes, complètes, très vivifiantes. Les professeurs officiels de l'instruction publique enseignent aux étudiants une multitude de connaissances inutiles à la vie pratique; mais ils ne leur apprennent pas la base de la santé, l'art d'une bonne respiration grâce à l'expansion de l'entière capacité pulmonaire, grâce aux contractions de la musculature thoraco-abdominale, masseuse des organes vitaux. Or les indispensables maîtres culturistes, doués d'une expérience suffisante, surveillent l'exécution de cette meilleure méthode respiratoire, constituée de trois types consécutifs: diaphragmatique, claviculaire, latéral avec utilisation complète du champ hématosique. Les auteurs ont séparé ces types. Un seul mode de respiration est enseigné par le Maître: la respiration profonde, complète qui introduit le maximum d'oxygène vital dans l'organisme et masse le tube intestinal pour y stimuler la progression du bol alimentaire, l'osmose, l'évacuation. Pour quelle raison les officiels s'obstinent-ils à l'analyse de trois types respiratoires distincts, quand la Nature en a synthétisé un seul : la respiration complète, profonde, stimulatrice de tous les organes, respiration normale des hommes primitifs et que les civilisés ont négligée ?

Au cours des siècles, quelques savants ont étudié les mouvements respiratoires sous toutes leurs modalités possibles, et en toutes les positions du corps, ont expé-

rimenté sur leurs résultats, mais, en pratique, ils ne les ont pas appris aux écoliers. Les maîtres culturistes sont nécessaires à l'accomplissement de ce progrès éducatif ; sinon, la partie la plus importante, la plus utile de l'instruction obligatoire, l'enseignement de la gymnastique organique sanitaire, reste dans l'ombre.

La dilatation voulue du thorax ne suffit pas à la parfaite respiration ; l'inspiration abdominale consécutive à la pression du diaphragme sur les organes digestifs, évacuateurs est nécessaire. Elle doit être enseignée à l'école de culture physique. Tant d'individus l'ignorent ! Cet effort peut représenter l'exercice unique ,parfait



Une salle d'exercice à l'Ecole de Culture Physique de Paris.

Les miroirs, l'espalier suédois, la bascule automatique, la toise, la colonne romaine, l'appareil pour développer les deltoïdes, les bobines fixes pour développer les avant-bras et les poignets, les haltères de poids moyens, les anciens poids à fleur de lys de 25 kilos, qui appartenaient à Apollon, le poids cylindrique de 30 kilos qu'Empain enlevait à bras tendu par l'anneau, etc., etc.

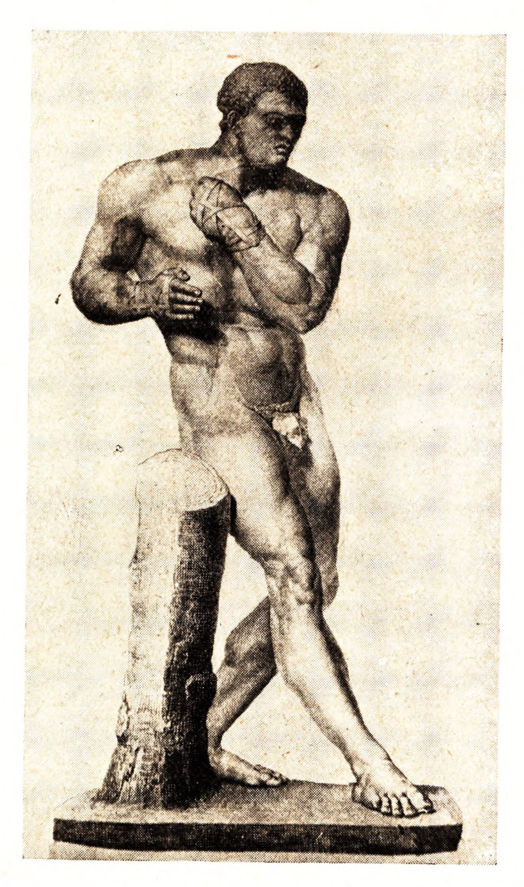
pour les fonctions générales des organes. Les chanteurs le pratiquent. Que de maladies de foie seraient évitées en France et dans les colonies, si cet organe subissait un massage plus sérieux par un diaphragme se contractant au maximum au cours de respirations profondes, et par toute la musculature abdominale.

La culture des organes par les muscles, culture sanitaire, ne devrait pas être confiée à des intelligences non éduquées, plus ou moins développées et surtout douées

d'un orgueil les aveuglant sur la vérité, c'est-à-dire leurs défauts, intelligences parfois trop noyées dans les idées fausses.

Son but, l'entretien de la machine organique, est trop important pour être abandonné à la libre et fausse interprétation de chaque praticien bénévole, ignorant son ignorance. Cette méthode de récupération et de conservation de la santé est semblable à toute science; elle doit être enseignée par des maîtres spécialistes. Tout être humain l'apprend à l'Ecole Normale de Culture Physique du docteur Rouhet, école d'autant plus nécessaire que chaque esprit croit connaître la culture physique à fond et jouir du droit de prononcer sur elle un jugement faux, absolu, d'autant plus ferme que cet esprit ignore lui-même, je le répète, le degré de son ignorance.

Un jour luira où les chefs consciencieux d'Etat enverront leurs administrés à l'école sanitaire de gymnastique organique, pour les soumettre à l'instruction obligatoire de la santé physique, mentale, morale, sous l'œil du professeur compétent... aussi nécessaire que l'instituteur.



Le pugilateur Damoxène, prototype de la force humaine.

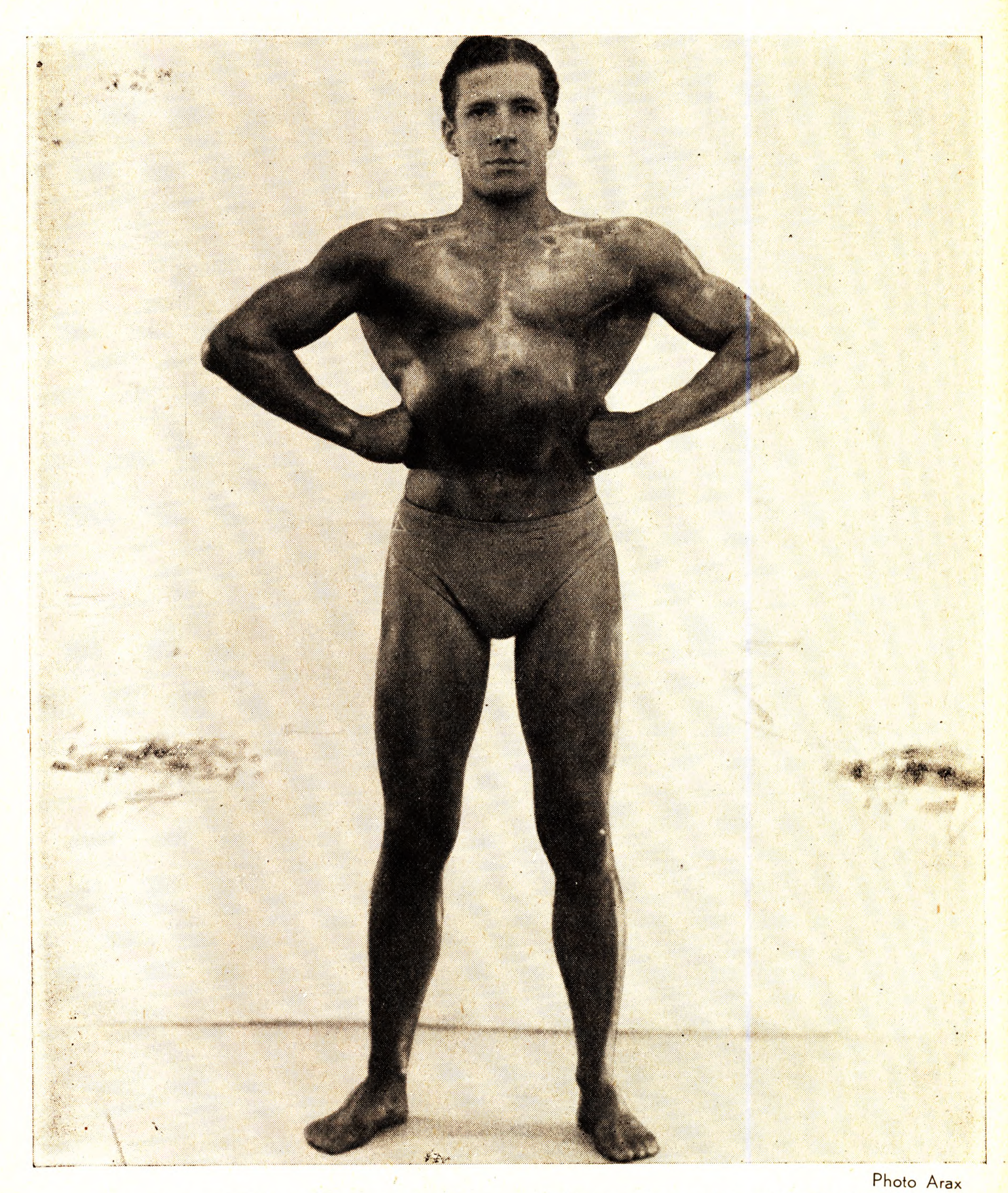


Photo Arax

Le culturiste PITET, athlète complet, vainqueur du Concours du plus bel athlète de France, organisé à La Baule par la F.F.C.P.

CHAPITRE XXX

Conclusion.

Nous connaissons l'expérience du monde antique, après en avoir constaté toutes les erreurs (Jeux Olympiques, professionnalisme, compétition exagérée, spécialisation déformante, gladiateurs, jeux sanglants, les atrocités, la bestialité), qui ont fait sombrer l'exercice dans l'immoralité, ne la recommençons pas. (*Rebâtissons l'art de la santé.*)

Une vérité existe concernant la santé basée sur la robustesse et le parfait équilibre des organes : Elle est l'exercice dosé, exécuté avec réflexion. Les grands Anciens la possédaient. Les grandes compétitions commerciales sportives, spectaculaires, à recettes, de leurs fils dégénérés la masquèrent et écartèrent ces derniers de la bonne route sanitaire. Les modernes n'ont pas recherché cette voie si simple. abandonnée par leurs pères décadents. Ils se sont confiés à la pharmacopée; ils ont été éblouis par ses promesses fallacieuses d'une santé non basée sur la culture organique. Désirant abandonner l'incertain chemin thérapeutique, chimique, ils se sont engagés sur une route physique aussi dangereuse, car ces irréfléchis, animés par l'esprit de compétition sportive, pour la gloriole ou pour la recette, ont suivi, à nouveau, le chemin de décadence organique, connu de nos ancêtres, route d'immoralité, route mortelle. Si le sang d'un gladiateur n'est plus répandu dans l'arène, la résistance vitale, sanitaire d'un compétiteur contemporain est semée sur la route ou sur le ring. Combien de boxeurs professionnels devenus aveugles, fous, ou tués sur le ring pour le seul profit des organisateurs.

L'exercice musculaire est mauvais, s'il est mal compris; le repos est mauvais, quand il devient paresse. Une juste vérité existe entre ces deux extrêmes : la bonne et sage méthode de contractions musculaires généralisées, proportionnées aux organes sous-jacents.

Cette vérité concernant l'entretien sanitaire, la culture organique, n'est impossible à aucun être humain jouissant de muscles, si faibles soient-ils. Elle a pour base la fonction convenable de chaque organe massé, vivifié par les contractions musculaires du tronc pour lui-même et pour l'ensemble organique, substratum du bon équilibre physiologique, de la longévité active.

L'exercice sanitaire fondamental est la parfaite, complète respiration, dont le résultat est précis : massage et nettoyage de tous les organes thoraco-abdominaux, poumons, foie, estomac, intestins, reins, etc..., puis il est la stimulation de la circulation équilibrée, de l'épuration, l'entrave aux accumulations locale ou générale de graisse ,aux calculs biliaires, à la dégénérescence du cœur, l'élimination hors le sang veineux de toutes les toxines; l'éveil consécutif de l'intelligence, de la gaîté. du courage (l'oxygène respiré en grande quantité est un gaz hilarant). Les appareils respiratoires me paraissent inutiles; la volonté de l'être humain suffit pour la respiration profonde, parfaite, masseuse de tous les organes.

D'autre part, les contractions musculaires dosées et géneralisées équilibrent un système nerveux intoxiqué. D'autres agents physiques : pression sur un plexus douloureux, froissement de la peau sur trajet névralgique, extension d'un muscle en crampe, sont d'excellents procédés thérapeutiques.

Or, tout médicament exerce une influence physique sur l'organe : son mode d'action est un mouvement. Le bon mouvement artificiel correspond à la mobilité physiologique destinée au parfait entretien vital. Les mouvements propres à l'autoréparation de la machine humaine constituent la base la plus rationnelle de la médecine préventive, curative : culture physique. L'exercice musculaire, correspondant aux fonctions, entretient l'anatomie normale, car notre machine organique se rouille,



Au Championnat de Portugal, en 1903, le Professeur Desbonnet (n° 1), arbitre officiel, délégué par l'H.C.F., préside un dîner au Réal Gymnasio Club Portuguez, précédant une soirée de gala au Colyséos de Récréos, à Lisbonne.

quand elle n'est pas soumise à une utilisation suffisante ; elle s'épuise, se détraque, si elle est obligée à l'accomplissement de contractions excessives ; elle se détraque, après avoir été soumise à des efforts exécutés avec maladresse. Cette délicate et très résistante mécanique corporelle, dont tous les rouages organiques doivent être entretenus, développés proportionnellement entre eux selon la méthode utilisée pour les rouages d'une mécanique de grande précision, notre machine humaine, dis-je, échange sans arrêt ses éléments avec les éléments extérieurs. De telles « importations et exportations » sont soumises à une loi générale : l'équilibre. Exagérées, elles s'arrêtent, car l'organisme s'épuise ; si elles sont partielles, l'équilibre fonctionnel se rompt, la machine humaine souffre d'une physiologie déficiente.

La vie saine est la résultante d'un équilibre; nos contractions musculaires harmonieuses peuvent équilibrer les mouvements intimes, réguliers, incessants de nos organes. Toutes nos fonctions sont solidaires les unes des autres. Or, les maladies ont pour cause générale une rupture de l'harmonie organique. L'exercice des fonctions, résultat de la *Gymnastique des Organes,* rétablit cette harmonie, entretient la saine anatomie des appareils, c'est-à-dire la base d'une excellente physiologie. Les contractions musculaires spécifiques au parfait fonctionnement de chaque organe, de chaque canal, n'attirent pas l'attention réfléchie des sportifs inconséquents, mais la Nature prévient ses créatures de l'excellence ou de la nocivité d'une méthode ; elle s'exprime soit par l'harmonieux développement du corps et la parfaite santé, soit par le développement partiel, c'est-à-dire non équilibré, et par les insuffisances organiques. Le culturiste, développant son organisme selon les lois de la Nature, comprend les avertissements de cette mère et obéit à la raison. Ce sage sait non seulement en théorie, mais aussi en pratique qu'hors la vie active, musculaire, volontaire, il existe la vie organique constituée d'échanges incessants entre l'être, même immobile, et l'ambiance. Cette existence physiologique est la somme d'une addition de petits mouvements exécutés par les poumons, le cœur, les artères, les glandes, les fibres musculaires, les organes des sens, etc... Certains mouvements se pratiquent sur des leviers osseux, d'autres sur les organes. Le but de la gymnastique culturiste est l'aide à ces mouvements organiques normaux, bases d'une vie saine. Cette culture entraîne au travail les muscles lisses, indépendants de la volonté et stimulés par les contractions sages, raisonnées des muscles striés, soumis à la volonté.

Le fondateur de cette méthode ne s'immisce pas dans la science pure, mais il respecte les découvertes des savants biologistes, il adapte simplement ses exercices concernant les muscles du tronc aux vérités anatomo-physiologiques énoncées par les Maîtres. Admirant l'unité du système neuro-organique, Desbonnet insiste sur la nécessité d'une culture générale, adaptée à cet ensemble et non spécialisée à une performance pour compétition; il respecte la solidarité de tous les organes, de toutes les fonctions, il commande des mouvements adaptés aux rapports respectifs des appareils et favorisant leur physiologie, l'écoulement des gaz, des liquides et chyles vitaux.

Quel homme, non spécialisé en des études spécifiques, aurait pu deviner que la force modératrice des mouvements et la notion des distances étaient localisées dans les canaux semi-circulaires ? Aucune culture, différente d'une culture organique générale, ne peut entretenir le bon état de ces canaux.

Du reste, la gymnastique de l'ensemble physiologique, c'est-à-dire de la synthèse organique, est un acte prudent, car des cultures locales peuvent entraîner des erreurs graves concernant le traitement des états déséquilibrés.

Ne nous arrêtons pas aux travaux trop nébuleux des théoriciens purs qui n'ont jamais soumis au feu de la pratique leurs séduisantes théories, pratiquées sur la forme, les propriétés électriques, magnétiques de la main utilisée comme agent thérapeutique, ni au rapport entre les corpuscules de Paccini situés dans le derme de la main et la valeur intellectuelle.

Considérons les seuls et nombreux faits scientifiques. La complexité des ramifications nerveuses est grande; la volonté limite très difficilement son action à telle

ou telle d'entre elles. Donc l'ensemble organique doit être cultivé. Du reste, le pneumogastrique seul vivifie les appareils digestif, respiratoire, circulatoire, s'anastomose avec les plexus pharyngien, laryngien, pulmonaire, cardiaque, solaire, mésentérique, supérieur; il innerve tous les organes indispensables à la vie; la santé dépend de son intégrité, de sa fonction; donc la *Gymnastique des Organes* est l'exemple donné par ce nerf principal et commun, s'intéresse à tous les organes, équilibre la force excitatrice, la force modératrice du système nerveux. C'est ce nerf que les boxeurs cherchent à paralyser pour mettre leur adversaire knock-out, c'est-à-dire les mettre en état de mort momentanée.

Les mouvements physiques sont très opportuns pour la cure des affections cérébro-médullaires : Le froissement de la peau calme une névralgie; la pression apaise les douleurs d'un plexus; l'extension d'un muscle, atteint d'une crampe, rétablit la tonicité normale. Donc Desbonnet, cultivant l'ensemble organique harmonieux par le mouvement musculaire, a raison.

Félicitons les Chinois de leur conservation des saines traditions primitives concernant l'entretien physique de leurs organes, méthode dont notre savante chimie organique nous a trop écartés malgré ses nombreux échecs, que nous nous obstinons à ne pas reconnaître.

L'organe est analogue à une machine prête à se détériorer, si elle n'est ni entretenue, ni utilisée avec sagesse.

Exerçons, stimulons nos fonctions organiques selon les principes de la saine culture physique: les sages contractions des muscles thoraco-abdominaux. Cultivons notre anatomie; façonnons ses bonnes formes naturelles... et ces fonctions seront parfaites; notre santé se manifestera excellente. Cette dernière est entre nos mains. Cultivons-la.

Nous possédons pour cette culture des moyens physiques, des muscles, très supérieurs aux procédés empiriques pharmaceutiques, dans lesquels nous avons mal placé notre confiance. Secouons le joug chimique de la pharmacopée infidèle à ses promesses.

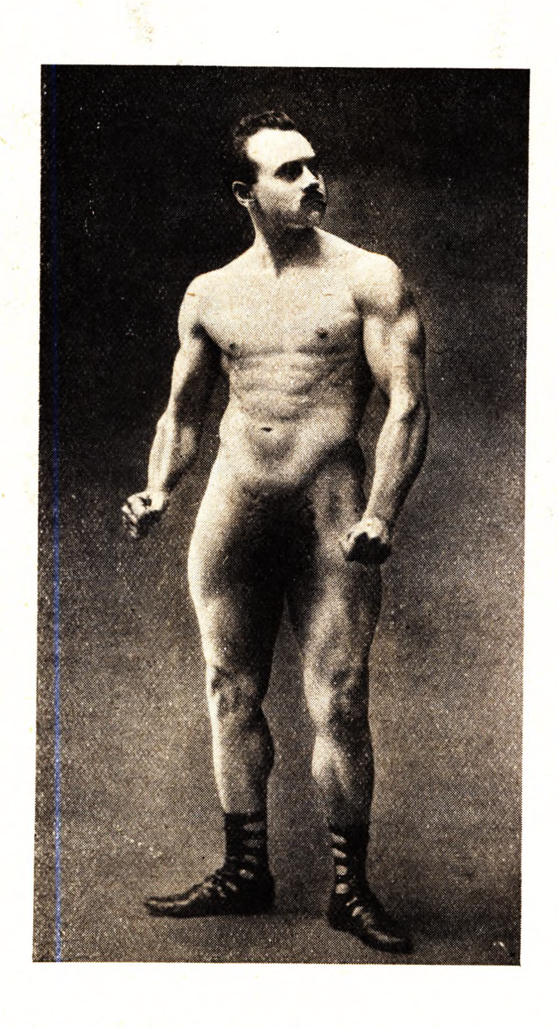
Ce sont nos organes qui fabriquent le chimisme propre à chaque individu. Quand le chimisme est parfait, la santé est parfaite; mais la pharmacopée extérieure ne peut rien sur notre chimisme qui se fabrique à l'intérieur de nos organes.

L'établissement d'une excellente méthode de santé repose sur la conception de mouvements utiles et conformes aux progressions des liquides, des gaz dans les organes, entre les appareils.

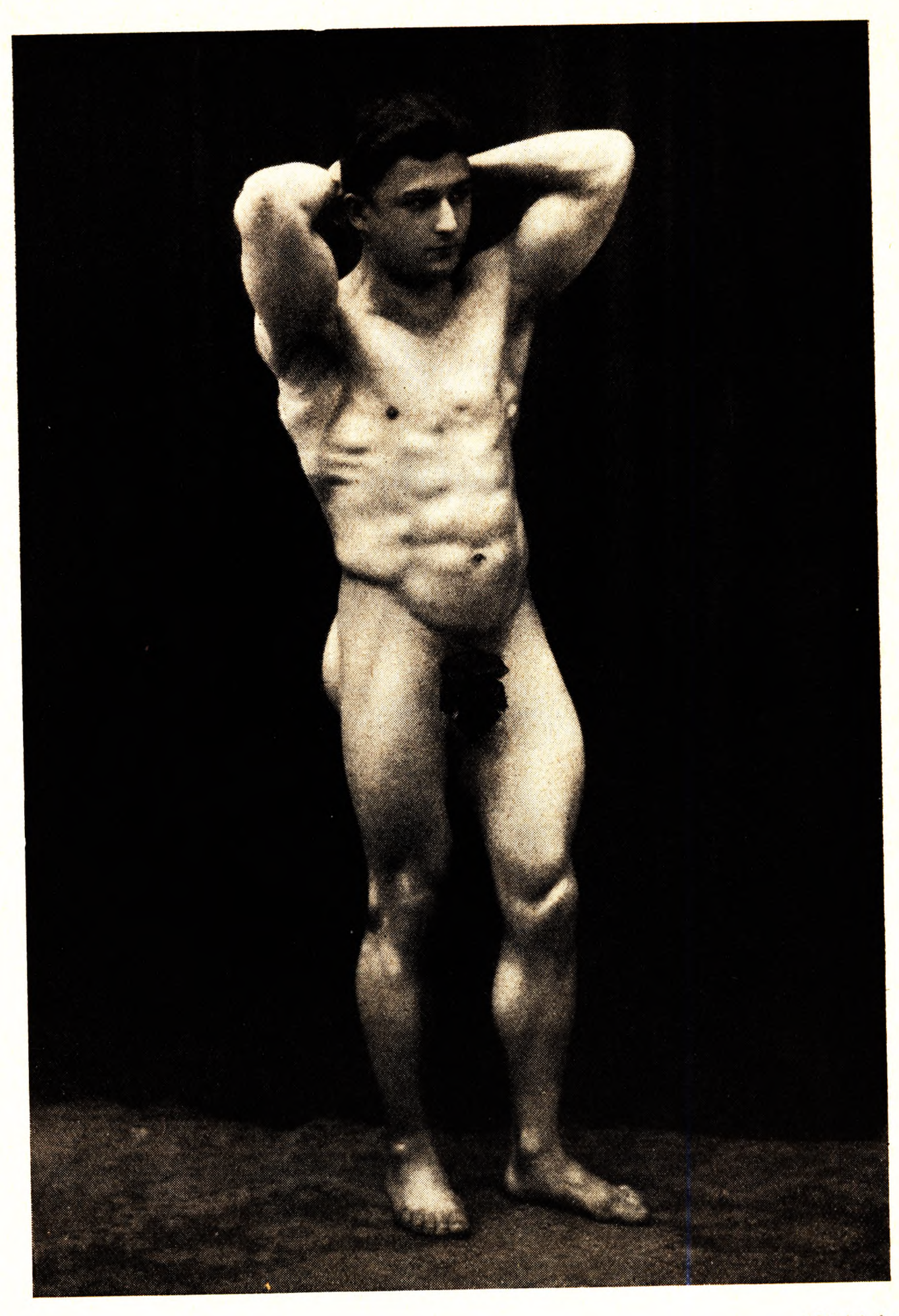
Tous les phénomènes multiples de la physiologie vitale sont des mouvements : poumons, cœur, émonctoires accomplissent des fonctions de mobilité. Respectons leur travail organique et facilitons-le.

Je ne m'intéresserai pas aux théories psychologiques énoncées sur le mouvement, car elles sont des explications subtiles pour les esprits fins, des considérations oiseuses pour les intelligences moyennes. J'admets la logique suivante: les muscles de relation, muscles soumis à notre volonté directe, peuvent, doivent provoquer les contractions

des muscles lisses organiques, non soumis à nos ordres, mais que nous devons et pouvons entretenir, commander avec sagesse: Tel est le principe fondamental de la gymnastique organique, de la véritable science sanitaire, si simple qu'elle étonne les esprits savants, complexes, peu disposés à se ranger sous son drapeau, à cause même de cette simplicité.



La musculature du Professeur DESBONNET au temps de sa grande forme culturiste.



(Cliché Arax)

LE PUTT, culturiste et athlète complet, haltérophile de la S.A. Montmartroise.

QUATRIÈME PARTIE

Rien ne nous procure plus d'estime qu'une action désintéressée.

A. THIERS.

Méthode de Culture Physique pour Former des Athlètes Complets

Beaux, Forts, Résistants, Bien proportionnés en parfaite santé et assurés d'atteindre une vie longue et exempte d'infirmités.



ESCULAPE, le dieu de la Médecine.

CHAPITRE XXXI

Sache que tout le monde compte sur toi, mais toi, ne compte sur personne

L'égoïsme est un défaut assez naturel et dont certains parents, bien intentionnés, cherchent à corriger leurs enfants. Cependant la société apprend l'égoïsme à tout être humain. L'homme, qui compte sur autrui pour accomplir la tâche qu'il pourrait lui-même exécuter, ne réussit aucune entreprise. Le riche qui distribue son argent aux miséreux, sans compter, est souvent victime d'escroqueries faites par ces derniers ; s'il se ruine, personne ne le secourt. Le médecin qui contracte une infériorité chronique auprès d'un malade, est souvent écrasé par la société reconnaissante. Tirons une maxime de ces observations : Sache que tout le monde compte sur toi, mais toi, ne compte sur personne.

Cette vérité s'applique au développement de la santé physique. Si tu veux faire de la compétition, pratique-la avec toi-même et non avec ton voisin. Si tu uses ton organisme, en le façonnant aussi vigoureux que celui de ton voisin mieux doué naturellement que toi, ce voisin te laissera « tomber » épuisé sur ton lit, sans souffrir avec un vrai souci de ta mauvaise santé, s'il trouve même l'occasion de t'enfoncer plus bas dans la déveine, il la laissera rarement échapper. Des exceptions existent qui confirment cette règle. Heureux ceux qui les rencontrent, mais, au cours de la vie normale, ne comptons pas sur les autres, comptons sur nous-mêmes.

Or, nous sommes doués d'une nature humaine imparfaite et le grand péché d'orgueil de compétition, péché commis par le premier homme et continué en tous les pays par l'humanité, courant vers tous ses malheurs, séduit toujours la jeunesse actuelle. L'attrait, dangereux pour les jeunes gens sur le stade, est la compétition entre plusieurs personnes, cette rivalité aveugle, pour laquelle il faut être au moins deux, rivalité de boxe, de lutte, de ballon, de tennis. Un adversaire est nécessaire au lutteur ; nous ne parlons même pas des jeux d'équipes, tels que football, water-polo, rugby, etc... pour lesquels une vingtaine de personnes sont réunies. Or il n'est pas toujours facile de convoquer à jours et à heures fixes un si grand nombre de sujets.

La dépendance envers les autres est une infériorité. Cette vérité est reconnue par tous les hommes. Chaque être croit avoir atteint l'idéal de sa vie, quand il peut proclamer : je suis mon maître, je suis libre, mais esclave d'une opinion publique indifférente à sa santé, il court soumettre à des efforts dangereux, car exagérés aveuglément, ses organes surmenés, maltraités, pour s'enorgueillir de la gloire d'un triomphe relaté par la presse mais très éphémère.

Notre méthode de culture physique offre un immense avantage : elle supprime tout adversaire... et, cependant, conserve l'agrément de la compétition débarrassée de sa grande tare, l'émulation dangereuse. En effet, un culturiste, seul dans sa chambre a toujours sous sa main, grâce à notre conception pratique, des adversaires qui ne manquent pas un rendez-vous, ne se dérobent jamais, sont toujours à sa disposition. Sa volonté seule agit. Quel idéal de n'avoir pas à compter avec les ordres des autres ! Quelle liberté rêvée ! Ces adversaires sont soumis, loyaux et

s'assouplissent à l'être qui les commande avec plus de facilité qu'il ne se maîtrise lui-même. Nous les présentons volontiers à nos élèves et assurons à ces derniers qu'une telle compagnie leur sera même utile. La place de tels adversaires est la chambre même du culturiste. Les voici : une barre à deux mains, chargeable à volonté, soit une barre à boules creuses, pleine de limaille ou de sable, soit une barre automatique à chargement progressif au choix, et deux haltères d'une main qui permettent d'aborder la compétition avec des adversaires immobiles, opposant à la vigueur musculaire la force d'inertie.

Au besoin, un exerciseur, accroché au mur, peut fournir un adversaire et ami, non brutal, non dangereux, toujours exact au rendez-vous, et sur lequel le culturiste peut compter avec plus de confiance que sur un être vivant.

De tels appareils de compétition raisonnée avec soi-même, la bonne compétition orientée vers l'idéal physique de la santé parfaite, appareils à demeure, évitent des dérangements inutiles, des dépenses superflues, des pertes de temps. Que d'hommes et de femmes répondront, avec raison, au conseilleur du développement physique dans le stade : « Nous n'avons pas le temps de courir au stade lointain, situé en plein air et toujours éloigné de la ville, de chercher les moyens de communication les plus pratiques, de perdre un temps précieux, de changer de costume, nous ne pouvons pas faire de dépenses inutiles. » Cette raison perd sa valeur quand le stade est établi dans la chambre même, quand les adversaires sont des haltères, petits appareils qui ne tiennent aucune place et dont l'installation n'exige aucun ouvrier professionnel, haltères qui ne s'échappent jamais accidentellement de la main pour casser les glaces ou les menus objets de chambre, comme certaines ménagères, petites bourgeoises scrupuleuses, m'en ont manifesté la crainte.

Cet entraînement culturiste a le grand mérite d'être réalisable par le pauvre et par le riche. Le pauvre, ne pouvant pas verser chaque mois l'argent nécessaire aux leçons qui ne lui paraissent pas fournir les moyens d'un rapport pécuniaire immédiat, peut pratiquer chez lui cette gymnastique organique, en songeant que l'amélioration de sa santé, la puissance de sa force vitale sont des facteurs de résistance pour la lutte professionnelle et le gain du pain quotidien. Il trouve, dans un petit coin de sa chambre, stade, adversaires, appareils et procède sur une surface de quelques mètres carrés à la réalisation de son rêve.

Tout homme naît avec des muscles et des organes plus ou moins parfaits selon l'héritage vital, reçu de ses parents plus ou moins bien assortis. La Gymnastique organique supprime son droit de plainte contre une hérédité physique inférieure car, avant d'user de ce droit, il a la possibilité, et, par suite, le devoir de se façonner lui-même une parfaite santé, une vitalité intense, grâce à la stimulation de tous les filets nerveux terminaux, placés autour de ses cellules organiques. Son instinct naturel l'oriente vers la compétition. Or l'homme croit ne pas devoir réagir contre la nature et se révolter contre ses lois. Je lui conseille d'obéir aux instincts naturels, et de ne pas les déformer. Il n'a pas le droit, en effet, s'il veut conserver le plus grand des biens, sa santé, d'essayer, en vain du reste, une modification des lois physiologiques. Je m'explique : La bonne compétition, dictée par l'instinct, a pour objet non la comparaison de rendements maxima entre différents êtres très imparfaits, mais la tendance à ressembler à l'être idéal parfait, car il existe une perfection absolue du corps humain. L'homme doit, au contraire, réagir contre ses propres

défauts et obéir à la loi de Nature. Un ressort vital le pousse, sans cesse, vers cet idéal. L'aide d'autrui ne lui est pas nécessaire. L'être humain ne doit pas se tromper de direction, suivre la route compliquée de la mauvaise compétition, la route de la démolition physique et compter en aveugle sur des efforts irraisonnés pour devenir plus vigoureux que le voisin doué d'une puissance vitale indéterminée. Il doit développer lui-même sa puissance organique, native, virtuelle, sa force vitale tout à fait spécifique, résultante d'une série d'hérédités fortuites, qu'il la compare avec le modèle de l'être idéal en force et en santé et qu'il ne compte pas sur le voisin, incapable de travailler pour lui et insouciant à son sujet. Notre propre santé est notre œuvre personnelle.

Au travail, hommes et femmes, vous qui serez, grâce à votre culture organique, bientôt libérés des prisons médicales hospitalières, au point de n'y subir jamais aucune soumission à leur personnel forcément tracassier, à leurs règlements agaçants mais nécessaires. Ayez la sagesse de compter uniquement sur vous-mêmes, en cultivant votre santé organique, que vous arroserez de votre sueur, de la douche bienfaisante ; vous serez des êtres indépendants capables d'action, car bien portants.

Homme, suis le principe suivant, principe pratique : compte sur les autres, si tu veux être jugé maladroitement par eux ; mais ne compte sur personne, compte sur toi seul, si tu veux façonner ta santé, applique-toi cette sentence formulée par le philosophe étranger Ibsen : « L'homme le plus puissant du monde est celui qui est le plus seul. » Si tu façonnes toi-même ta santé, seul devant la glace, bonne conseilleuse, tu pourras jouir de la vraie puissance organique, supérieure à celle des autres hommes.

Nous avons dans ce but, classifié des mouvements de tous genres qui développent le corps dans toutes les positions, comme dans la lutte gréco-romaine, le sport athlétique par excellence.

Il y a d'abord les exercices avec haltères légers et à ressorts, les exercices avec le développeur-exerciseur en caoutchouc ou culturiste, puis les exercices de poids moyens et enfin les exercices avec poids lourds. Ces derniers sont tels qu'ils furent créés et codifiés en 1885, ils servent aujourd'hui aux épreuves internationales. Ils sont parfaits et augmentent la force physique d'une manière remarquable sans aucun danger de surentraînement, parce qu'ils sont progressifs.

Moyens d'acquérir la beauté, la force et la santé.

Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front.
Tu gagneras la santé par le travail musculaire.

Pour acquérir la beauté et, conséquemment, la force et la santé, il suffit de le vouloir, or vouloir c'est pouvoir. Mais il faut le vouloir ardemment, en ne perdant jamais de vue le noble but que l'on veut atteindre et ne se laissant pas rebuter par les difficultés du début.

Dès que le sujet a cette ferme volonté, il n'a plus rien à craindre : le résultat cherché ne tardera pas à venir récompenser ses efforts et c'est avec une véritable joie qu'il accomplira chaque jour les exercices qui lui sont imposés, parce que, chaque jour aussi, il verra se rapprocher de lui le but auquel il vise : la beauté, la force et la santé conquises.

Donc si vous voulez être beaux, forts et sains, il suffit de le vouloir. Où que vous habitez et quelles que soient vos ressources, le moyen est à votre portée. Si vous habitez une des villes privilégiées où nos instructeurs diplômés ont fondé des écoles de culture physique portant notre nom, nous vous conseillons de vous y faire inscrire pour un cours de 26 leçons. Rien ne vaut la pratique des exercices sous l'œil d'un maître et sous la direction d'un professeur compétent. En effet, la présence d'un maître dirigeant les exercices empêche bien souvent les élèves n'ayant pas une volonté suffisante de se laisser aller à un découragement qu'ils n'éviteraient pas, s'ils étaient réduits à travailler seuls.

Une autre des raisons pour lesquelles nous préconisons la surveillance exercée par un maître, c'est que tel exercice très salutaire pour un jeune homme peut être contraire à un homme d'âge mur, dangereux pour un vieillard, et c'est au professeur seul à discerner ce qui convient à l'un plutôt qu'à l'autre.

Les tempéraments différents réclament des exercices différents. Il faut savoir ordonner à chacun les exercices qui s'adaptent le mieux à sa constitution et qui tendent à en faire un homme complet ; c'est vers la solution de cette difficulté que doivent converger tous les efforts et toutes les études du spécialiste en culture physique, et c'est aussi le motif qui nous fait préférer la culture physique avec professeur à l'entraînement chez soi sans professeur. Ne procédant ni par voie de raisonnement, ni par voie de comparaison, on a si vite fait de se fourvoyer et de se livrer à tel travail,, tandis que c'est tel autre qu'il conviendrait d'adopter. Cet inconvénient disparaît dans une école de culture physique où chaque mouvement n'est ordonné par le professeur qu'après une étude approfondie des conséquences qu'il doit avoir, comme aussi des forces auxquelles il est emprunté. Les muscles, les nerfs, les organes, tout, dans notre économie animale, est solidaire : il est donc de la plus haute importance de ne pas confondre les causes et les effets dans le service qu'on demande à chacun d'eux. De là notre préférence pour la culture physique dirigée par un professeur compétent.

Sans doute ce cours représente une certaine dépense, mais doit-on hésiter quand il s'agit d'être mis sur le chemin de la force et de la santé ?

Le cours terminé, il est dès lors facile, et j'ajoute agréable, de travailler chez soi et de parfaire ou d'entretenir son développement, grâce à un entraînement bien compris, donné par le professeur de culture physique.

Car il ne faut pas croire qu'on puisse, une fois un résultat acquis, abandonner l'exercice : celui-ci, nous l'avons dit, est absolument nécessaire à la santé. Ce n'est d'ailleurs que vers quarante-cinq ans que l'homme arrive à son développement complet. C'est à cet âge qu'il doit être en pleine possession de tous ses moyens physiques, à moins toutefois qu'il ne soit atteint de tares graves. Quelle différence, n'est-ce pas, avec ce que nous voyons dans les générations actuelles : des hommes de quarante-cinq ans déjà presque des vieillards.

Pour les mêmes raisons, nous préférons aussi, à la culture physique en chambre, l'établissement public qui égaie, la société qui stimule et le commandement qui entraîne, à la simplicité des appareils privés, nous préférons la multiplicité des appareils d'une école spéciale; à l'espace étroit et limité, un champ vaste et largement aéré; à la mesquinerie, le confort, et, s'il faut tout dire enfin, à l'ignorance qui tâtonne, le savoir qui s'affirme et sait diriger.

Mais si vous n'avez pas la chance d'habiter une ville dotée d'une école de culture physique, ou si vos moyens ne vous permettent pas d'en suivre les cours, il ne faut pas, pour cela, que vous renonciez à devenir beaux et forts. Vous le pouvez encore, mais il vous faudra, je ne vous le cache pas, le vouloir avec plus d'énergie. Entraînez-vous, seuls, chez vous, avec les exercices et les conseils que nous vous donnons. Dès le premier mois, vous aurez déjà obtenu des résultats appréciables et cette réussite, nous en sommes certains, vous encouragera à persévérer.

Que vous faut-il encore ?

Une armoire à glace ou un simple bout de miroir. Ceci est indispensable. Il faut que le sujet se voit travailler et aussi progresser chaque jour. Sans glace, l'exercice serait monotone, fastidieux et amènerait vite le découragement, surtout lorsqu'on travaille sans maître. Avec une glace, vous êtes deux au travail, et votre compagnon, c'est votre meilleur ami, c'est vous-même, que vous voyez changer, s'améliorer et conquérir peu à peu la santé et la force.

Que vous faudra-t-il ?

Une simple paire d'haltères ordinaires de 5 livres pièce. Vous en trouverez chez tous les quincailliers pour quelques francs. C'est là, avouez-le, une dépense accessible à tous. Toutefois, si vos moyens vous le permettent, nous vous conseillons d'acheter une paire d'haltères à ressorts. Les résultats que vous obtiendrez seront, en effet, meilleurs et plus rapides, par suite de l'incontestable supériorité de ces appareils sur l'ancien système d'haltères ordinaires.

Il vous faut également un modèle, une gravure.

Nous vous la donnons.

Voici le « Mars Borghèse » ou « Achille », type parfait de beauté plastique que nous a légué la statuaire antique. Regardez-le; puis, nu devant le miroir, regardez votre image et comparez; et vous verrez la nécessité qu'il y a pour vous d'améliorer votre développement physique. Prenez-le comme modèle, et, l'ayant toujours sous les yeux, travaillez avec l'espoir, mieux, avec la volonté de lui ressembler : vous y arriverez.



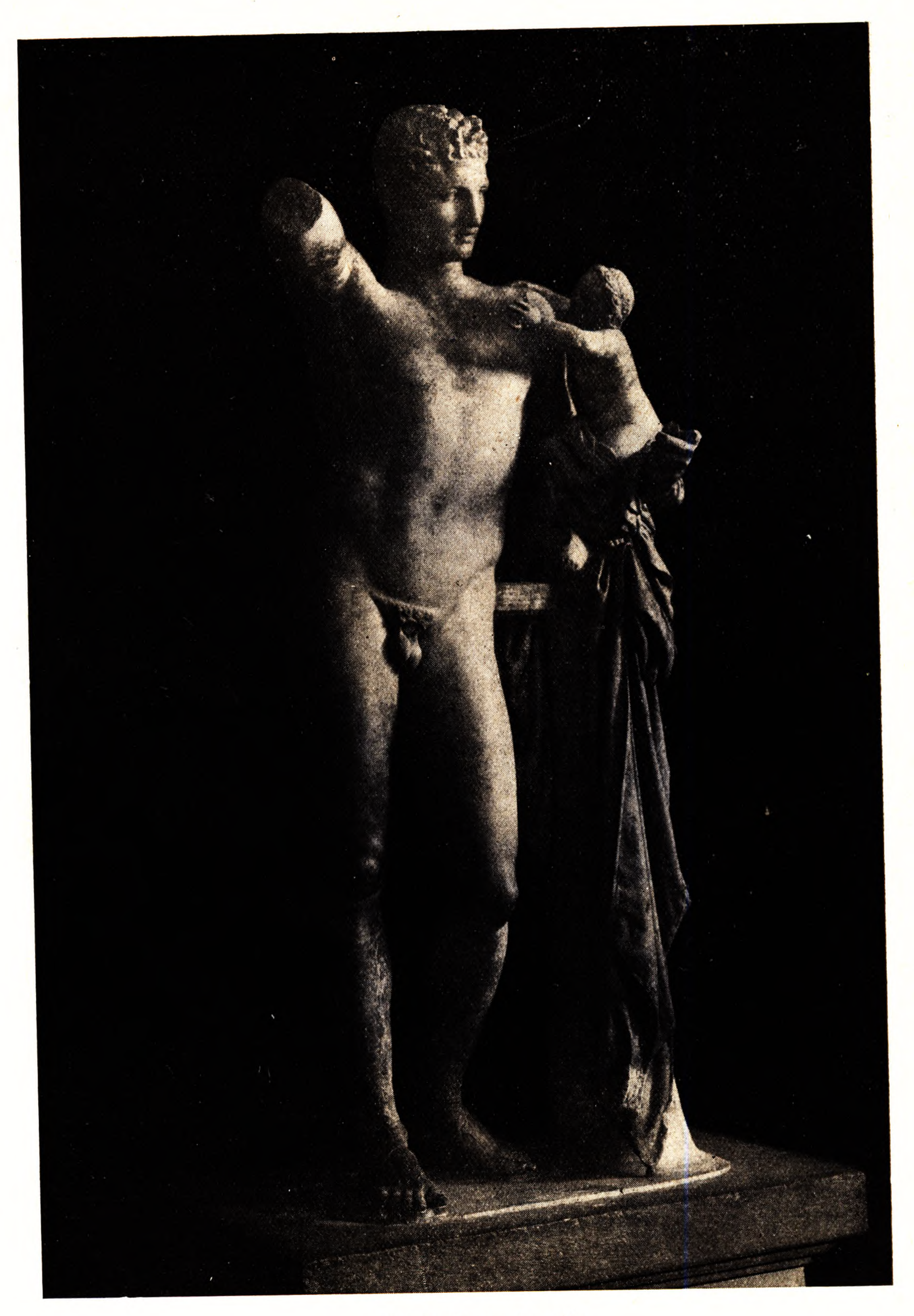
Le MARS BORGHESE, ou ACHILLE, le prototype de l'homme complet. Beau, fort, sain, résistant, agile et souple. On peut le donner en exemple aux culturistes.

Et maintenant que vous avez les instruments qui doivent vous conduire à la conquête de la beauté, de la force et de la santé, au travail. Le corps nu, un slip passé autour de la taille, face au miroir, et le « Mars Borghèse » sous les yeux, vous n'avez plus qu'à empoigner vos haltères et à exécuter les exercices que les chapitres suivants vont vous enseigner.



Le culturiste CADINE, à l'âge de 20 ans, avant de se spécialiser. Il devint peu après champion du monde aux Jeux Olympiques d'Anvers.

Le thorax étant la place d'armes par excellence, la « Gymnastique des Organes » commence avant tout par développer cette forteresse qui renferme les organes vitaux d'où dépendent la santé, la beauté, la force et la résistance du sujet. Des exercices avec les bras sont indispensables et la course à pied seule ne peut donner un bon thorax parce qu'elle amincit trop les bras. Pas de beau ni de bon thorax sans bras bien musclés et solides. Avec un beau torse, on peut aborder sans danger la pratique de tous les sports, on devient un athlète complet. Un spécialiste quel qu'il soit ne sera jamais un athlète complet. Un lutteur de 150 kg. et un coureur de 42 kg. ne sont pas des athlètes, ce sont des spécialistes pour les jeux du cirque.



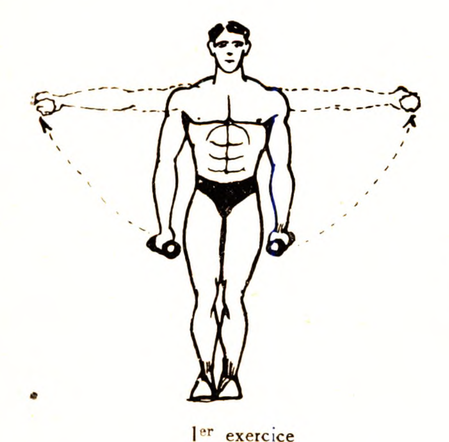
L'HERMES, de Praxitèle.

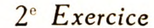
Méthode du Professeur Desbonnet

Exercices avec haltères à ressorts légers de 5 livres chaque.

A-t-on besoin de spectateurs pour prendre son tub? A-t-on besoin de galerie pour purifier ses organes et s'assurer une bonne santé et la longévité?

Professeur E. DESBONNET.




1er exercice

Premier Exercice

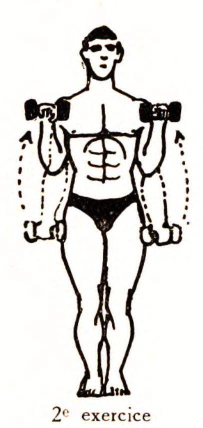
Pour les deltoïdes

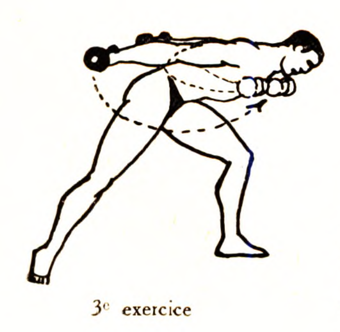
Elévations latérales et simultanées des bras tendus jusqu'à la position horizontale. A faire 20 fois. Au dernier mouvement, rester quelques secondes à la position finale.

2e *Exercice*

Pour les biceps

Flexions et extensions alternatives des avant-bras sur les bras. Mains en supination et coudes sur le devant du corps, le buste ne doit pas bouger. A faire 40 fois en coulant le mouvement sans aucune saccade (20 fois avec le bras droit, 20 fois avec le bras gauche).

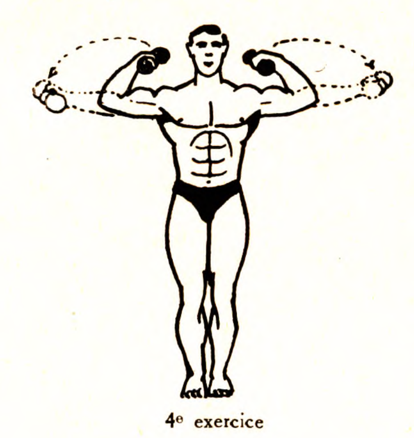

2e exercice


3e exercice

3e *Exercice*

Pour les triceps.

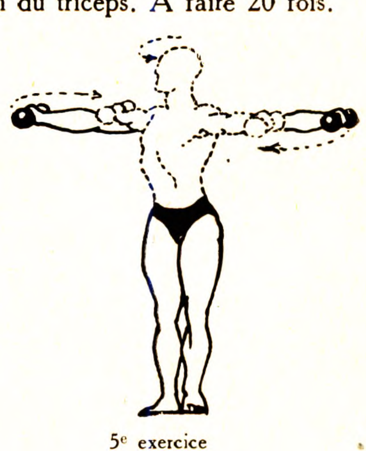
Un pied en avant, genou fléchi, buste horizontal, coudes au corps, flexions et extensions simultanées des avant-bras sur les bras, mains en supination. A faire 20 fois, bien allonger l'avant-bras dans le prolongement du bras. Rester quelques secondes dans la position finale.


4e exercice

4e *Exercice*

Pour les biceps, deltoïdes et grands dentelés.

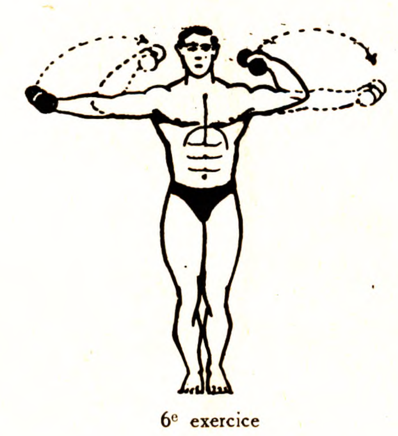
Corps droit, jambes réunies, bras en croix, flexions et extensions simultanées des avant-bras sur les bras, mains en supination, ne pas baisser les coudes durant le mouvement. A la flexion, contraction du biceps ; à l'extension, contraction du triceps. A faire 20 fois.


5e exercice

5e *Exercice*

Pour les muscles transverses de l'abdomen.

Jambes réunies, jarrets tendus, bras allongés à la hauteur des épaules, torsions du tronc à gauche et à droite. La tête doit rester immobile. L'élève doit voir ses deux omoplates dans le miroir à la fin de chaque mouvement, ne pas laisser tomber les bras durant l'exécution. A faire 40 fois.


6e exercice

6e *Exercice*

Pour les biceps, deltoïdes, grands dentelés et obliques.

Bras en croix, flexions et extensions alternatives des avant-bras sur les bras, mains en supination. A faire 40 fois.


7e exercice

7e *Exercice*

Pour les muscles obliques de l'abdomen.

Flexions du tronc à gauche, à droite, en ramenant l'haltère sous l'aisselle, les jambes tendues, ne pas tourner le buste. A faire 40 fois.

8e *Exercice*

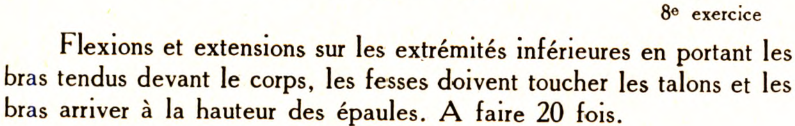
Pour les deltoïdes et muscles inspirateurs.

Elévations alternatives des bras tendus au-dessus de la tête en ramenant les haltères sur la face antérieure des cuisses. A faire 40 fois.

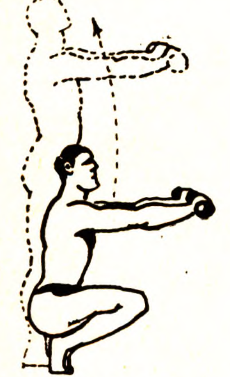
8e exercice

9e *Exercice*

Pour les muscles quadriceps.



Flexions et extensions sur les extrémités inférieures en portant les bras tendus devant le corps, les fesses doivent toucher les talons et les bras arriver à la hauteur des épaules. A faire 20 fois.



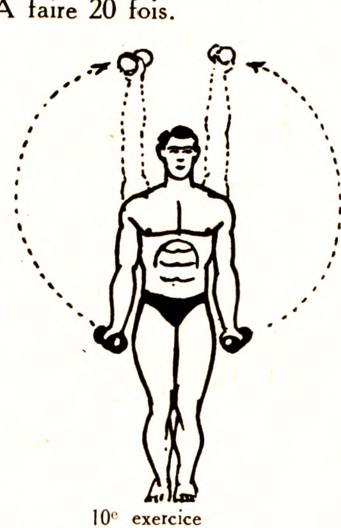


9e exercice

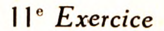
10e *Exercice*

Exercice respiratoire. Pour les muscles inspirateurs, deltoïdes et grands dentelés.

Elévations latérales et simultanées des bras tendus au-dessus de la tête, mains en supination ; aspirer en montant les bras, expirer en les descendant. A faire 20 fois.



10e exercice

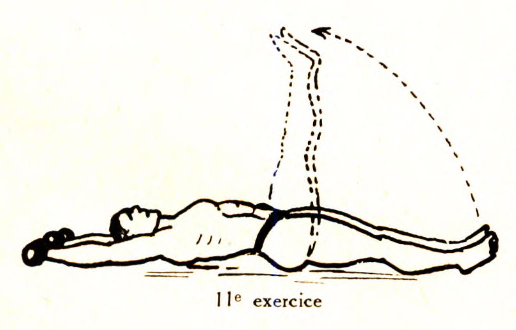


11e *Exercice*

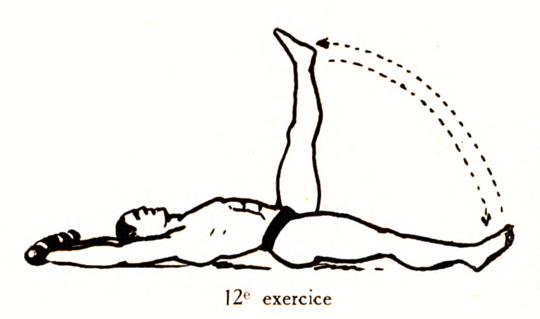
Mouvement pour les grands droits de l'abdomen, psoas-iliaque et quadriceps.

Couché sur le dos, les bras tendus dans le prolongement du corps, les haltères derrière la tête, élever simultanément les jambes bien tendues jusqu'à la position verticale, puis les abaisser, la pointe des pieds en avant, les talons affleurant le parquet.

Rester quelques secondes dans la position finale, les talons à quelques centimètres de terre. A faire 20 fois.



11e exercice


12e exercice

12e *Exercice.*

Pour les muscles de l'abdomen.

Couché sur le dos, les bras tendus dans le prolongement du corps, élévations alternatives des jambes tendues jusqu'à la position verticale. Pointe des pieds en avant, en redescendant, ne pas poser les talons sur le parquet.

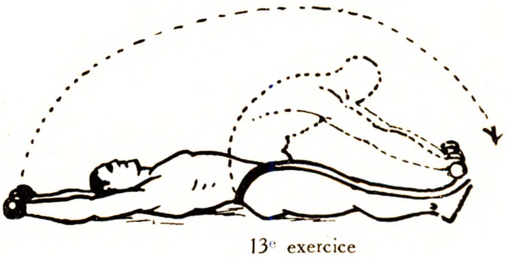
A faire 40 fois.

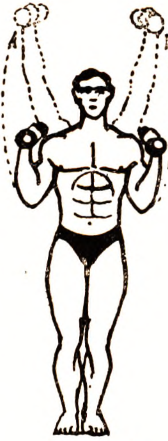
13e *Exercice.*

Pour les muscles abdominaux.

Couché sur le dos, les bras tendus dans le prolongement du corps, les talons à terre, ramener les haltères vers la pointe des pieds, éviter de lever les pieds pour donner de l'élan.

A faire 20 fois.


13e exercice


14e exercice

14e *Exercice.*

Pour les deltoïdes et grands dentelés.

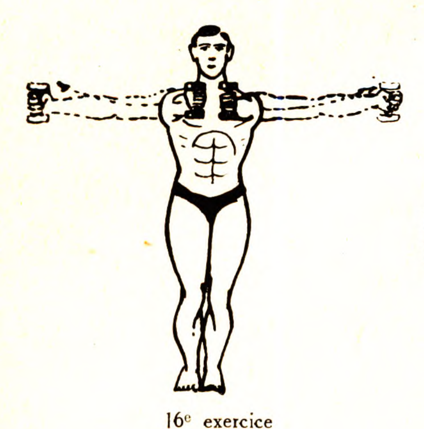
Les bras fléchis, coudes au corps, haltères à la hauteur des épaules, porter simultanément les deux bras tendus au-dessus de la tête, les mains restant à l'écartement des épaules, puis ramener les coudes au corps. A faire 20 fois.

15e *Exercice.*

Pour les deltoïdes et grands dentelés.

Porter alternativement les bras tendus au-dessus de la tête, toujours les bras à l'écartement des épaules, ramener les coudes au corps. A faire 40 fois.


15e exercice



16e exercice

16e *Exercice.*

Pour les deltoïdes, triceps et rhomboïdes.

Les bras étant tendus devant la poitrine, les porter latéralement, le plus possible en arrière des épaules sans baisser les mains. A faire 20 fois.



17e exercice

17e *Exercice.*

Pour les abdominaux et lombaires.

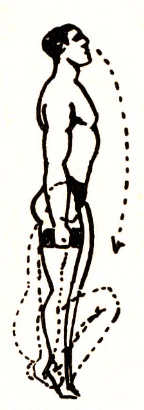
Jambes écartées, jarrets tendus, les bras tendus au-dessus de la tête, les haltères se touchant. Flexion du corps en avant et en arrière en passant les haltères entre les jambes, le plus loin possible en arrière de la ligne des talons. A faire 20 fois.

18e exercice

18e *Exercice.*

Pour les deltoïdes et les poignets.

Bras étendus, mains à la hauteur des épaules, rotations rapides du poignet. A faire une quarantaine de fois.

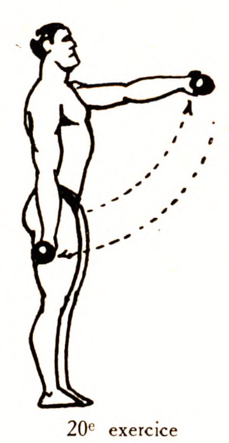


19e exercice

19e *Exercice.*

Pour les muscles de la cuisse (quadriceps).

Corps droit, flexion des jambes, les fesses touchant les talons. A faire 20 fois.



20e exercice

20e *Exercice.*

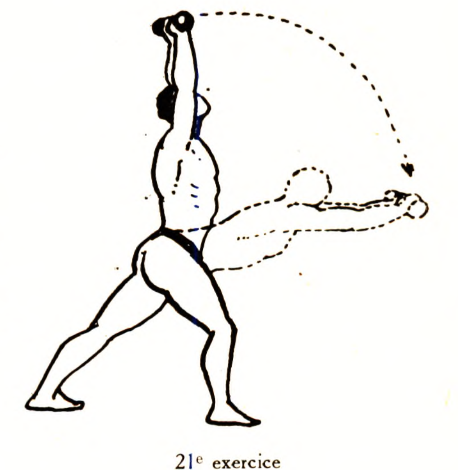
Pour les deltoïdes, triceps et avant-bras.

Corps droit, élévation alternative des bras jusqu'à la hauteur de l'épaule. Lorsqu'un bras monte, l'autre descend. A faire 40 fois.

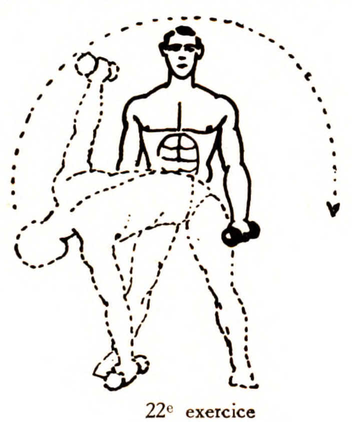
21e *Exercice.*

Pour effacer les courbes de la colonne vertébrale et développer les lombaires.

Le corps droit, fléchir la jambe droite en avant, lever les bras au-dessus de la tête et descendre le buste jusqu'à la position horizontale, les bras dans le prolongement du corps. Revenir à la position première. A faire 20 fois.



21e exercice





22e exercice

22e *Exercice.*

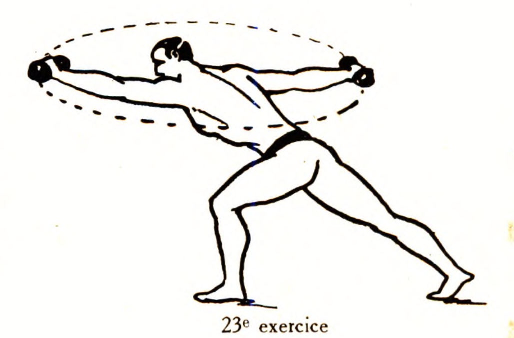
Pour les muscles du bassin.

Corps droit, jambes écartées, flexion du buste, la main touchant le pied opposé, l'autre bras étant en l'air. Toucher alternativement les deux pieds. A faire 20 fois.

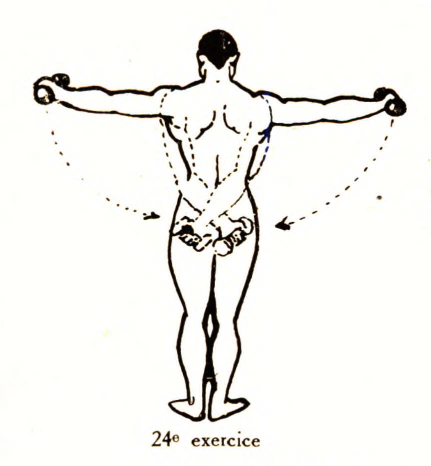
23e *Exercice.*

Elongation de la colonne vertébrale.

Porter la jambe gauche et le bras droit en avant, le corps étant à l'oblique. Faire un pas en changeant le bras et la jambe qui sont en avant. A faire 20 fois à droite et 20 fois à gauche.



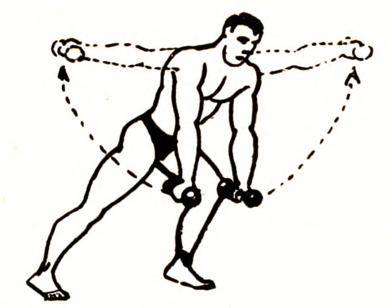
23e exercice


24e exercice

24e *Exercice.*

Muscles du dos, pour resserrer les omoplates.

Corps droit, bras à l'horizontale, les ramener derrière le dos, les mains se croisant en contractant fortement. A faire 20 fois.

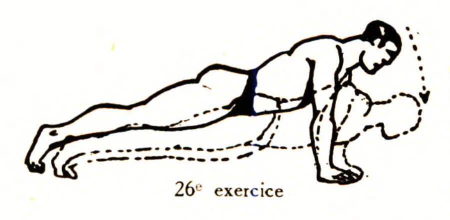

25e exercice

25e *Exercice.*

Pour rentrer les omoplates saillantes.

Corps fléchi en avant, une jambe pliée, lever simultanément et latéralement les bras jusqu'à l'horizontale et rester 5 secondes dans la position finale. A faire 20 fois.

Exercices à mains libres.


26e exercice

26e *Exercice.*

Le corps droit reposant à terre sur les mains et la pointe des pieds, fléchir les bras jusqu'à ce que le menton touche le sol, se redresser ensuite.

A faire jusqu'à dix fois. Veillez à ne pas courber le ventre, le corps doit rester droit.

27e *Exercice.*

Elévation alternative des jambes en s'efforçant d'amener les genoux le plus près possible de la poitrine. A faire 40 fois.


27e exercice

28e *Exercice.*

Exercice respiratoire jusqu'au léger essoufflement. Course à pied sur place en piaffant, la pointe du pied plutôt basse, en s'efforçant d'amener les genoux le plus près possible de la poitrine.

N. B. — Tous ces exercices doivent être coulés, sans saccade, la décontraction des muscles antagonistes ayant lieu en même temps que la contraction des muscles exécutant le mouvement indiqué.

Demeny a appelé cette méthode « les mouvements continus et arrondis », mais c'est le même principe employé longtemps avant par Desbonnet sous la dénomination de « mouvements coulés ».

Exercices de poids moyens à la barre à deux mains

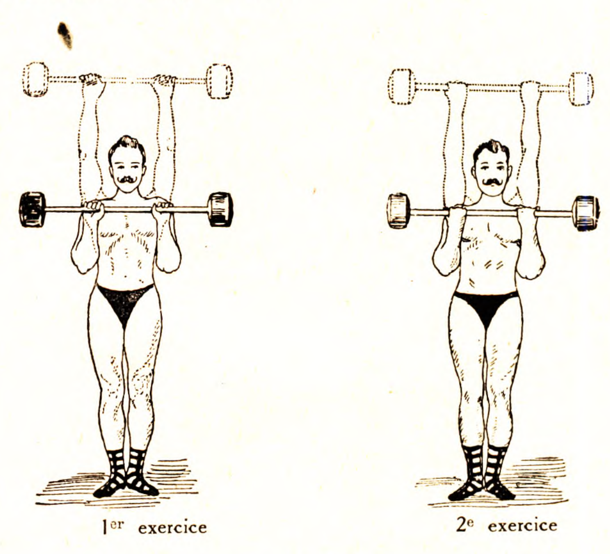
La théorie est une chose nécessaire et bonne, mais une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie.
(Proverbe japonais).

Voici les exercices très simples à pratiquer pour arriver rapidement à un bon résultat au point de vue de l'augmentation de la force musculaire.

1er EXERCICE

Développé de la barre (les deux mains en pronation).

Les mains en pronation, amener la barre à la hauteur de la poitrine et la monter lentement au-dessus de la tête, sans bouger le corps. Revenir à la position de départ. A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.



1er exercice 2e exercice

2e EXERCICE

Développé de la barre (les deux mains en supination).

Les mains en supination, amener la barre à la hauteur de la poitrine et la monter lentement au-dessus de la tête, sans rejeter le corps en arrière. Revenir ensuite à la position de départ.

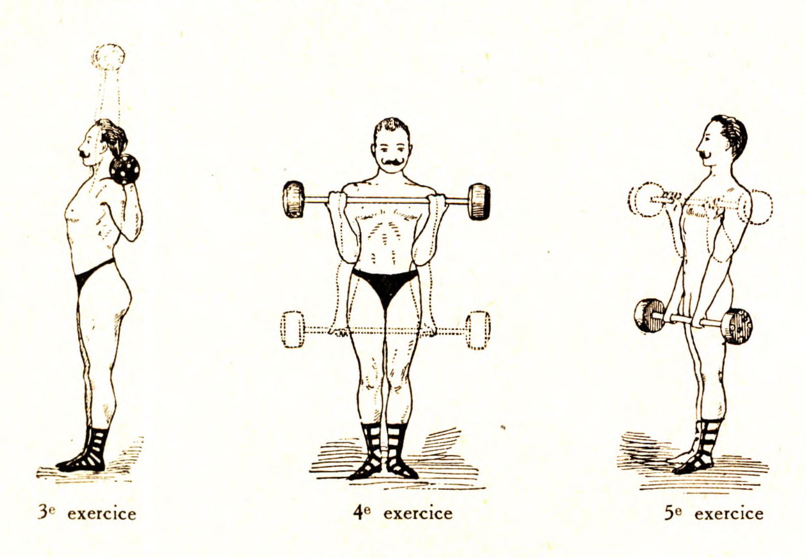
A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.

3e EXERCICE

Développé de la barre derrière le cou (les deux mains en pronation).

Les mains en pronation, poser la barre sur la nuque, les mains à l'écartement des épaules, le corps bien droit, porter lentement la barre au-dessus de la tête, sans bouger le corps. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.



3e exercice — 4e exercice — 5e exercice

4e EXERCICE

Epaulé en force (les mains en supination).

Les bras allongés, les mains en supination, la barre touchant la face antérieure des cuisses, les coudes légèrement en avant du corps, monter lentement la barre jusqu'à la hauteur du sternum, en fléchissant les avant-bras sur les bras, sans déplacer les coudes. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.

5e EXERCICE

Epaulé en force (les mains en pronation).

Les bras allongés, les mains en pronation, la barre touchant la face antérieure des cuisses, les coudes fixés sur le côté du corps, monter lentement la barre jusqu'à la hauteur du sternum, en fléchissant les avant-bras sur les bras, sans déplacer les coudes. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.

6e EXERCICE

Flexion et extension des jambes avec une charge sur les épaules.

La barre sur les épaules, fléchir et étendre les extrémités inférieures, les genoux écartés.

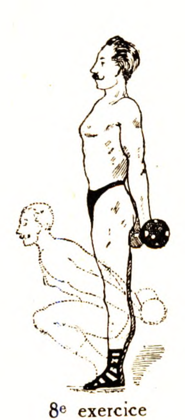
A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.



6e exercice



7e exercice



8e exercice

7e EXERCICE

Elévation sur la pointe des pieds avec une charge dans les mains.

Les bras allongés, les mains en pronation, la barre touchant la face antérieure des cuisses, se lever sur la pointe des pieds, garder la position deux secondes et reposer doucement les talons à terre, les jarrets bien tendus.

A faire vingt fois de suite, à trois reprises différentes.

8e EXERCICE

Flexion et extension des jambes avec une charge derrière le corps.

La barre derrière le corps, les bras étendus le long du corps, fléchir et étendre les extrémités inférieures, les genoux rapprochés, le corps penché en avant.

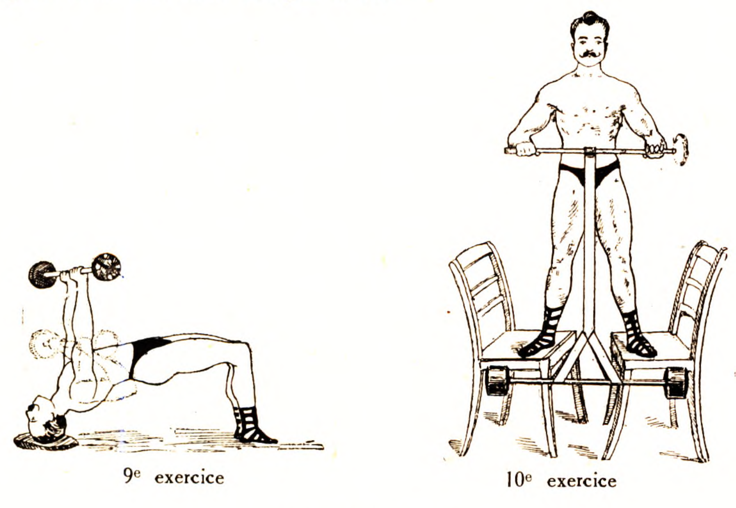
A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.

9e EXERCICE

Ramasser et développer une barre en pont.

Etant en pont, c'est-à-dire les pieds et le derrière de la tête posant à terre, la tête sur un coussin, ramasser la barre à deux mains placée près du front, l'amener sur la poitrine et la porter au bout des bras tendus verticalement.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.



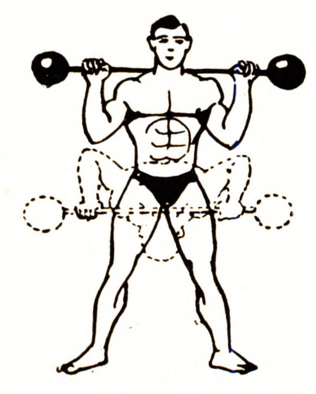
9e exercice 10e exercice

10e EXERCICE

Enrouler la bobine Andrieu en montant sur deux chaises.

Monter sur deux chaises placées comme l'indique la gravure ci-dessus, après avoir fixé la barre au crochet de la bobine Andrieu. Enrouler la sangle jusqu'au bout pour amener la barre près des mains.

A faire cinq fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre ou de l'haltère par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.



11e exercice

11e *Exercice.*

Corps droit, jambes écartées de 50 cm. environ, la barre étant appuyée sur la nuque, flexion du corps en avant, puis se redresser.

A faire 10 fois de suite.

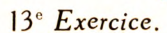


12e exercice

12e *Exercice.*

Même position de départ que pour le 3e exercice. Torsion du corps à droite, puis à gauche, la barre restant derrière la nuque. Immobiliser le bassin, le haut du corps seul devant tourner.

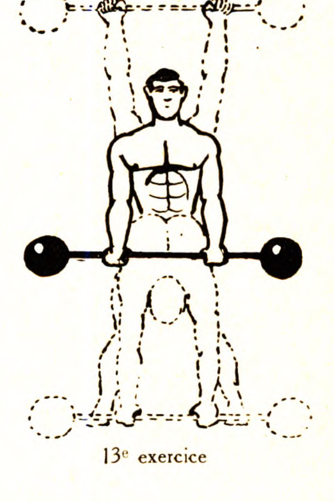
A faire 20 fois de suite.



13e *Exercice.*

Corps droit, jambes écartées, développer la barre au-dessus de la tête, puis fléchir le corps en avant, la barre venant toucher la terre, ramener ensuite la barre au-dessus de la tête et ainsi de suite.

A faire 20 fois de suite.



13e exercice



14e exercice

14e *Exercice.*

Barre derrière la nuque (comme aux Exercices 3, 6 et 11). Flexion alternative du corps sur la droite et la gauche, la barre restant à la nuque.

A faire 20 fois de suite.

15e *Exercice.*

Même position de départ que précédemment. Rotation et flexion du buste à droite et à gauche, comme dans le précédent mouvement, le bassin doit rester immobile. Mais alors que dans l'exercice 14, le buste se plie à droite et à gauche dans le même plan que la position de départ, dans le 15e, le corps effectue une rotation sur le bassin tout en descendant d'un côté et de l'autre.

A faire 20 fois de suite.

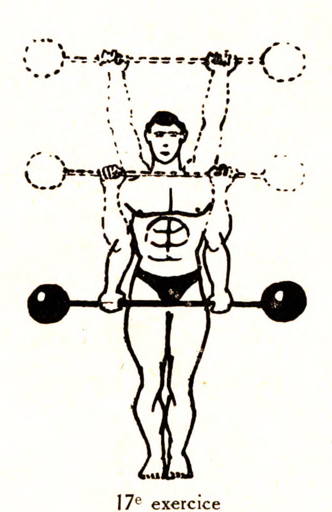


15e exercice


16ᵉ exercice

16ᵉ *Exercice.*

Jambes écartées, enlever la barre au-dessus de la tête. A faire 20 fois de suite.


17ᵉ exercice

17ᵉ *Exercice.*

Jambes réunies, corps droit, ongles regardant le sol (en pronation), amener la barre aux épaules, la développer au-dessus de la tête, la ramener aux épaules, puis au point de départ en quatre temps.

A faire 15 à 20 fois chacun.

La respiration doit être profonde durant tous les exercices, l'inspiration se faisant au moment où la cage thoracique peut s'élargir, l'expiration dans la partie inverse.

Par exemple, inspirer quand le corps est droit ou lesbras en l'air, expirer au moment des torsions ou lorsque les bras sont ramenés le long du corps.

Exercices de poids moyens avec les haltères courts

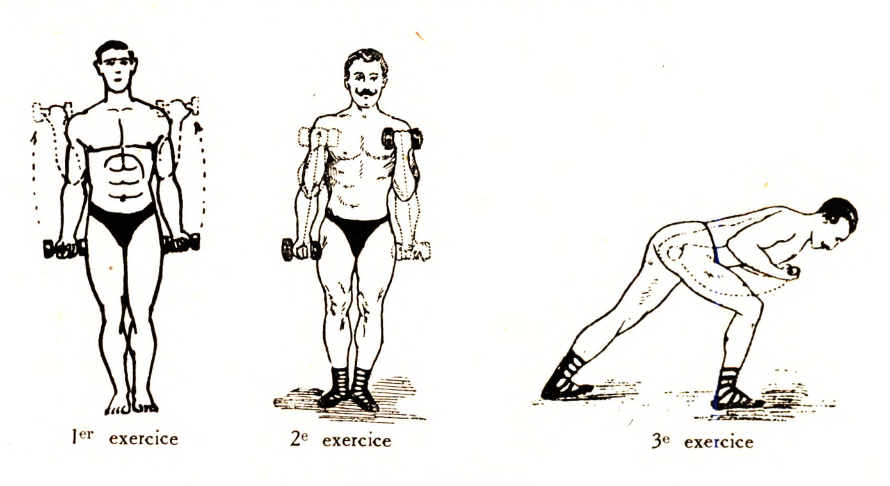
Le bonheur de l'homme a nom : Je veux.
NIETZSCHE.

1er EXERCICE

Epaulé en force (mouvement simultané avec les mains sur champ).

Les bras allongés, les mains sur champ, le dos des doigts touchant la face externe des cuisses, monter lentement les haltères jusqu'aux épaules en fléchissant les avant-bras sur les bras sans écarter les coudes du corps. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.



1er exercice — 2e exercice — 3e exercice

2e EXERCICE

Epaulé en force (mouvement alternatif avec les mains en supination).

Les bras allongés, les mains en supination, les haltères touchant la face antérieure des cuisses, les coudes légèrement en avant du corps, monter lentement et alternativement les haltères jusqu'à la hauteur des épaules en fléchissant les avant-bras sur les bras sans déplacer les coudes. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.

3e EXERCICE

Bras tendus en arrière (les mains en supination).

Porter le corps en avant, la jambe droite fléchie, l'autre allongée, le buste dans la position horizontale, les bras collés au corps. Tenir la tête droite en contrac-

tant vigoureusement les muscles de la région postérieure du cou. Fléchir, puis étendre simultanément les avant-bras sur les bras, les mains en supination. Rester deux secondes dans la position finale, les bras bien tendus, les triceps bien contractés. Revenir à la position de départ.

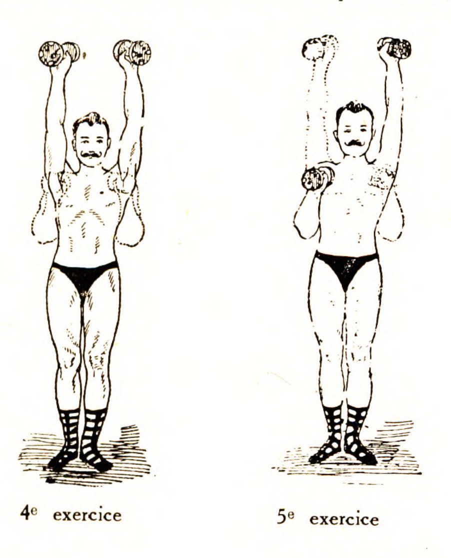
A faire dix fois et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.

4e EXERCICE

Développé simultané.

Porter simultanément les bras tendus au-dessus de la tête en aspirant fortement, expirer en baissant les bras.

A faire dix fois et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.



4e exercice 5e exercice



6e exercice

5e EXERCICE

Développé alternatif.

Porter alternativement les bras au-dessus de la tête en aspirant fortement. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de chaque bras et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.

6e EXERCICE

Exercices de nuque au serre-tête.

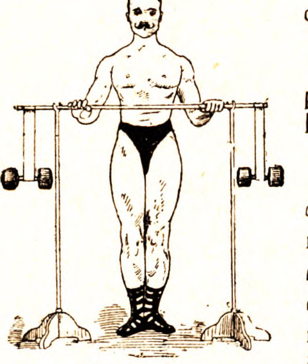
Le serre-tête fixé comme l'indique la gravure ci-dessus, un haltère passé dans le crochet du serre-tête, le corps reposant sur les genoux et sur les mains, fléchir et étendre la tête le plus possible en fléchissant les bras légèrement pour que l'haltère vienne près du parquet.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de l'haltère par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.

7e EXERCICE

Enrouler la bobine Andrieu fixée sur les supports.

Le corps placé comme l'indique la gravure ci-contre, un haltère dans chaque crochet de la double bobine, enrouler les sangles jusqu'à ce que les haltères viennent près des mains.



7e exercice

A faire cinq fois de suite et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.

Pour tous ces mouvements de force aux poids moyens on peut se servir, par économie, d'une seule barre à deux mains et d'une seule paire d'haltères à chargement automatique. On ne chargera alors, la barre ou les haltères, que lorsqu'on fera facilement dix fois tous les exercices indiqués. Les mouvements de flexion et d'extension des avant-bras sur les bras correspondent à peu près, comme difficulté, aux exercices de développé : il n'y aura donc pas de sérieux désavantage en se servant d'une seule barre et d'une seule paire d'haltères automatiques.

Pour ceux qui peuvent se permettre la dépense supplémentaire d'une autre barre et d'autres haltères plus lourds, il y aura évidemment plus de diversité dans les exercices qui pourront se compliquer des mouvements classiques de notre méthode reconnus par l'Haltérophile-Club de France et dont l'explication complète a été donnée dans nos ouvrages antérieurs : *La Force physique* et *l'Art de créer le pur sang humain*.



SEANCE D'ENTRAINEMENT LIBRE AU GRAND GYMNASE TRIAT, EN 1851.
Au premier plan : TRIAT, coiffé de son grand chapeau espagnol.
(Gravure extraite de « La Médecine Universelle »)

CHAPITRE XXXII

Epilogue.

Hommes et femmes, manifestez de l'activité et non de la passivité au sujet de votre santé; vous acquérerez, grâce à votre culture corporelle par vos muscles, la si désirée force sanitaire, liée à la belle constitution organique; vous entretiendrez vos organes solidaires les uns des autres selon le plan de la Nature. Bien portants, vous serez forts, résistants aux microbes et aux intempéries, vous vivrez vieux, actifs. Vos enfants naîtront, doués d'une constitution robuste.

Ne vous fiez plus à la méthode incertaine, constituée par les médicaments chimiques, empiriques, non soumis à des principes intangibles (exception faite pour les vaccins et les sérums). Ne considérez dans l'action intime médicamenteuse que son seul et vrai principe : le mouvement. Mais soyez assurés que cette motilité mercenaire n'est pas assimilable au mouvement culturiste, musculo-organique, c'est-à-dire aux mouvements intimes, naturels et aux relations harmonieuses entre eux.

Profitez des leçons données par les Chinois antiques si sainement civilisés. Leur étude sur la thérapie par la compression physique des nerfs est si riche en enseignements ! Leur pression méthodique résolvait leurs lésions organiques; le pincement, la friction, les vibrations étaient des procédés thérapeutiques très supérieurs à nos potions. Les maladies nerveuses, si rebelles à la thérapie chimique, cèdent aux mouvements appropriés. Une pression modérée sur les régions latérales du larynx atténue les inflammations de cet organe, ses névralgies, les altérations et les contractions spasmodiques des cordes vocales.

Après des siècles de recherches ancestrales dans la nuit d'une thérapeutique incertaine constituée de potions, de piqûres, etc., après des siècles de négligence à l'égard des antiques méthodes égyptiennes, perses, hindoues, les hommes, sages contemporains, abandonnent leurs frères déserteurs de la saine vérité physiologique et exécutent les contractions musculaires raisonnées les plus conformes à l'anatomie, c'est-à-dire les plus aptes à stimuler les mouvements intimes, naturels, destinés à l'entretien et la réparation de la machine humaine qui puise en ses organes, les éléments vitaux nécessaires à son entretien et à sa réparation.

J'insiste sur mon ordre sanitaire : Entretenons le substratum physique de la fonction par nos sages contractions musculaires du tronc selon le processus anatomique

de chaque fonction: les maladies anciennes guériront; les maladies nouvelles ne se déclareront pas.

Nos organes sont comparables à des mécaniques, qui se rouillent, si elles sont inactives. La culture physique prescrit pour chaque organe un exercice dosé correspondant à son anatomie. Une proportion sage est maintenue entre la constitution de l'organe et son activité.

Les nerfs, les muscles, le sang travaillent au parfait fonctionnement de notre complexe machine corporelle. Nous devons les cultiver avec équilibre. Le trouble d'une fonction entraîne les troubles des autres fonctions. Donc la *Gymnastique des Organes* doit être pratiquée selon l'harmonie organique. Le plus grand nombre des maladies est dû à une rupture de cette harmonie fonctionnelle par les microbes dangereux, les agents physiques ou chimiques ambiants, ou par une répartition maladroite de la nourriture solide, liquide, gazeuse. La culture physique rétablit, entretient l'état parfait de l'anatomie et de la répartition physiologique.

N'oublions jamais l'exemple donné par les robustes peuples primitifs et les solides sauvages contemporains, dont les parents ont coutume de faire subir au nouveau-né des insufflations et des claquements pour provoquer sa respirations complète, qui sera pratiquée au cours de toute son existence. Songeons toujours à l'équilibre des 2 processus inhérents à la vie organique : la prise des éléments vitaux au monde extérieur, le rejet dans ce monde des éléments nocifs à la santé, à la vie, sont des mouvements. Surveillons-les, favorisons-les, équilibrons-les. Nous ne jouissons que d'un seul instrument propre à l'accomplissement de ce devoir : notre musculature permettant non seulement notre vie avec le monde extérieur: travail, défense, etc..., mais aussi nos mouvements intimes, involontaires, inhérents à nos fonctions organiques même durant notre plus complète immobilité volontaire.

Exécutons, aidons ces mouvements vitaux en vrais fils de la Nature grâce à notre culture physique. Cette mère eut soin de nous donner des muscles thoraco-abdominaux pour nous permettre d'entretenir nous-mêmes notre saine anatomie organique, c'est-à-dire notre santé, les mouvements normaux de notre vie physiologique, mouvements sur lesquels nous exerçons, grâce à notre musculature du tronc, une surveillance efficace, un façonnement conforme à la parfaite anatomie, à la parfaite fonction; utilisons ces muscles chaque jour à notre entretien sanitaire.

Tous les êtres humains, jeunes, vieux, riches, pauvres, forts, faibles, hommes, femmes sont égaux sur ce terrain de culture physique, où les sages contractions des muscles de la respiration, des muscles obliques, transverses, grands droits, lombaires constitueront le procédé le plus simple, le plus certain pour la thérapie et l'entretien d'un organisme résistant, pour le maintien de la santé intégrale, de l'admirable longévité active.

La santé n'a jamais été soumise aux aléas fatalistes, aux médicaments dépourvus d'effet mathématique. Elle apparaît fantasque aux seuls hommes obstinés en leurs mauvaises conceptions. Elle est la propriété de l'être qui devient son maître, la conserve avec l'aide de ses muscles contractés selon la sagesse culturiste. Cette

vérité s'est manifestée de temps en temps, au cours des siècles; elle brille en notre époque grâce à Desbonnet qui la présente à ses contemporains et adapte ses exercices à la constitution humaine et non la constitution humaine aux exercices démesurés.

Hommes et femmes, cultivez vos organismes avec sagesse. Vous serez beaux, sains, résistants. Et, chassant toute maladie par votre robustesse organique, vous retournerez aux temps anciens de la résistance physique, presque au Paradis terrestre.



Le Professeur DESBONNET, à 35 ans.

Reproduction photographique de la page de couverture de la revue « La Culture Physique » du 15 avril 1909, n° 103, représentant la famille SANDOW, proposée comme modèle à tous les culturistes de France.

Le but final de toute culture physique raisonnée : « Les enfants nombreux, vigoureux et joyeux, pour assurer la pérennité de la race française », telle était la conclusion de cet article du fondateur de la **Gymnastique des Organes.** Voici plus d'un demi-siècle que les culturistes prêchent en faveur de la fondation de belles familles et non de sujets égoïstes qui, sur les stades, battent parfois des records, mais souvent au préjudice de leur santé et toujours au détriment de leur longévité. Former, récompenser et presque déifier des athlètes sans penser à assurer leur postérité est une œuvre puérile, vaine, égoïste et indigne de notre génie. Cette preuve photographique irréfutable, milite en faveur de nos idées qui coïncident avec celles du Maréchal Pétain, qui recommande avant tout, la fondation de familles saines et nombreuses pour l'avenir et la gloire de la France.



La Famille idéale

Mme SANDOW

Eugène SANDOW
l'inventeur des appareils qui permettent l'application, chez soi, de son merveilleux système.

Hélène SANDOW

Lorraine SANDOW

Lire dans ce Numéro

La Jeunesse d'aujourd'hui
par Albert SURIER

Du bord libre de la poitrine
par le Docteur Pagès

Les sports de plein air
par Lucien TELLIÉ

Bulletin de l'H. C. F

La famille Sandow

ATHLÉTISME : *Poids et haltères. Escrime. — Boxe.*

La culture physique & l'Université
par Georges ROZET

La « Culture Physique » à l'étranger
par KRAFTHEIL

Le but final de toute culture physique raisonnée : Les enfants vigoureux et joyeux.



Eugène SANDOW



Edmond DESBONNET

Deux curieuses photographies d'enfants, représentant les deux principaux chefs de l'école culturiste qui ont accompli avec Triat la plus grande œuvre connue aux XIX[e] et XX[e] siècles. Eugène SANDOW, né à Kœnisberg (photo prise à l'âge de 10 ans). On remarque le front bombé et volontaire du jeune garçon qui se fit lui-même et fut un véritable bienfaiteur de l'humanité. Il forma de nombreux adeptes aux Indes, en Australie, en Afrique du Sud, en Amérique et fut très applaudi sur toutes les principales scènes du monde, y compris au Casino de Paris, en 1900. SANDOW fonda 6 écoles de culture physique en Grande-Bretagne. La première fut ouverte en 1896. SANDOW essaya de cumuler deux professions inconciliables : éducateur physique et athlète recordman professionnel. Il mourut de cette deuxième

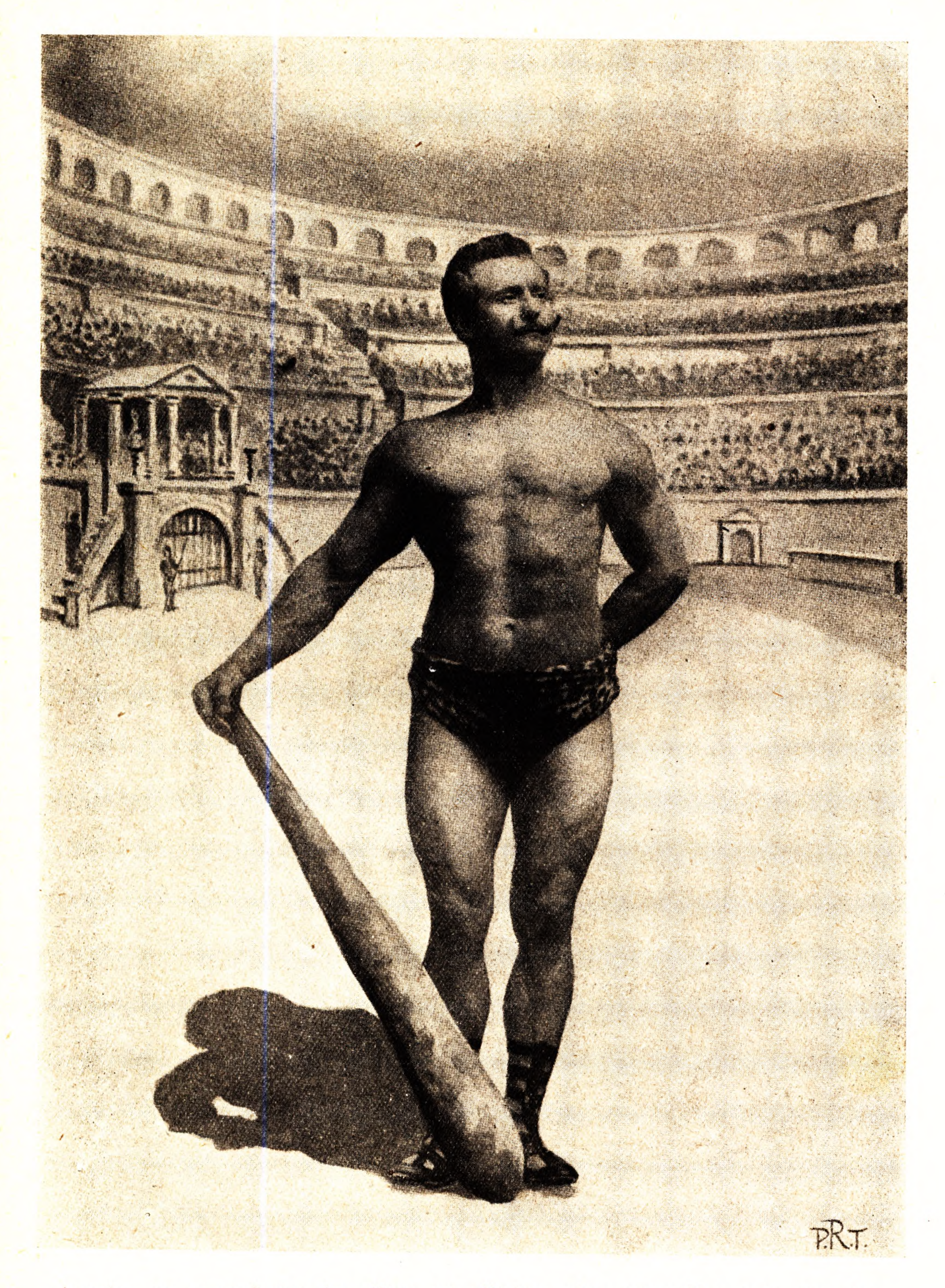
profession quand il pouvait vivre octogénaire, nonagénaire et, peut-être, centenaire, faisant profiter ses adeptes de sa grande expérience (que rien ne remplace).

Edmond DESBONNET, né à Lille. Photo prise à l'âge de 10 ans et extraite d'un groupe où la mère du jeune Edmond ne se doute pas de l'œuvre que va accomplir son fils unique qui lui était né lorsqu'elle avait 43 ans, ne s'étant mariée qu'à 42 ans avec un veuf qui avait trois enfants. Le jeune garçon s'appuie sur les genoux de sa mère, qui a mérité d'être surnommée par le colonel Ferrus, « la Grand' mère de la Culture Physique », car elle se ruina pour que vive l'œuvre de son fils, qui ne commença sa tâche qu'après la mort de son père, en 1885, en fondant en cette même année, la première école de culture physique en Europe. Aujourd'hui, les écoles Desbonnet comptent 185 succursales. DESBONNET ne fut jamais professionnel, ni athlète, ni spécialiste et ne s'exhiba jamais pour de l'argent, il fut uniquement éducateur, conférencier et écrivain culturiste. Il est membre adhérent de la Société des Gens de Lettres de France.

Eugène SANDOW aimait poser à la scène en Gladiateur, dans un décor de cirque romain (Photo extraite du « Sandow's Magazine », janvier 1905, volume XIV, nº 81, page 60.) Comme on peut le constater par ses poses favorites, SANDOW avait trop l'amour des records de force pour ne pas oublier à l'occasion son rôle d'éducateur qui ne peut en aucune façon s'accommoder des fantaisies, des imprudences, des erreurs de la compétition et des efforts inouïs qu'elle exige de ses adorateurs, efforts antiphysiologiques toujours préjudiciables à la santé. Il n'est jamais sorti rien de bon de l'excès qui, en tout, est un défaut. Comme Hercule entre le vice et la vertu, Sandow, par amour de la gloire, pencha souvent vers la compétition et oublia malheureusement son rôle d'éducateur, mille fois plus utile que celui d'amuseur de foules, qui n'est pas un déshonneur, tant s'en faut, mais qui doit céder le pas à l'éducation physique, branche importante de l'éducation morale. Ce splendide spécimen de beauté



Mme SANDOW, née Warvick Broocks, femme du célèbre culturiste et athlète, était douée d'une beauté remarquable. Les deux époux, avec leurs enfants, Hélène et Lorraine, formaient une famille idéale.



humaine, en accomplissant des efforts qui n'étaient plus compatibles avec son âge physiologique, provoqua une rupture d'équilibre dans ses organes qui enleva cet athlète, 40 ans avant son temps, car, de l'avis du professeur Marey et des docteurs de la Station Physiologique du Parc des Princes, Sandow était construit pour vivre au moins 90 ans sans aucune maladie. C'était un futur docteur Rouhet qui, à 88 ans, possède encore l'allure, la musculature et le cerveau d'un homme en pleine force.



Eugène SANDOW dans la pose « Le Gladiateur vainqueur », reproduction d'une peinture à l'huile grandeur nature, par Aubrey Hunt, R.A., peinture qui figurait dans le salon de Sandow, 32 a, St-James Street (London, S.W.) et que l'on peut voir accrochée à la muraille dans la photographie du salon de réception, à l'école Sandow.



Cette curieuse photographie que le célèbre Sandow envoya au Professeur Desbonnet avec sa signature, a été prise à Charing-Cross, à l'arrivée en gare du train spécial commandé par la Société Sandow Cy Limited, à l'occasion de l'arrivée à Londres du célèbre athlète, retour d'Australie et des Indes, où il avait été démontrer les bienfaits de la culture physique aux Hindous. De gauche à droite, Mme Sandow, Hélène Sandow, la fille aînée du célèbre athlète, qui ressemblait à son père d'une façon frappante, Eugène Sandow et le manager général de la Compagnie Limited, qui soignait la publicité commerciale. Mme Sandow tient à la main des fleurs offertes au célèbre culturiste. En dessous, la signature originale du fameux athlète. Sur les glaces du pulmann, des pancartes indiquant que le wagon servait de salon de réception à Sandow.



Mme SANDOW, douée d'une beauté remarquable, formait avec son mari un couple de culturistes comme il en faudrait beaucoup. Leurs enfants, Hélène et Lorraine, étaient remarquables à tout point de vue. L'hérédité n'est pas un vain mot et lorsque les êtres sains rechercheront d'autres êtres en bonne santé, la race en bénéficiera aussitôt dans leur descendance, les maladies disparaîtront en grande partie. La « Culture Physique » avait fait paraître autrefois sur une couverture (Nº 103) : « Une famille idéale », qui était celle de Sandow : le père, la mère et les deux enfants.



LA PREMIERE ECOLE DE SANDOW

L'école résidentielle de Sandow, fondée en 1896, se trouvait à Londres, 32 a, St-James Street, Picadilly S.W.

Un long couloir garni de plantes vertes conduisait à l'entrée, ornée d'une statue en marbre, un groom s'y trouvait toujours pour recevoir les visiteurs. L'école était au sous-sol, elle était bien aérée, des miroirs réflecteurs répandaient la lumière dans le sous-sol. Au-dessus de la porte se trouvait une enseigne : Sandow Institut. On accédait à l'entrée par cinq marches en marbre blanc. L'école était très luxueuse, le sous-sol, merveilleusement disposé, renfermait une piscine en marbre assez vaste pour y faire quelques brasses.

Les loyers étant très élevés à Picadilly, il fallait que pas un pouce de terrain ne soit perdu; l'appartement des époux Sandow et de leurs enfants se trouvait à l'entresol, au-dessus du salon de réception. Le reste des locaux était occupé par les services de l'Institut : salles d'attente, de réception, d'examen médical et anthropométrique, service d'hydrothérapie, archives et bibliothèques, le bureau du « Sandow's Magazine », revue très intéressante, et dont la collection est devenue très rare.

Sandow faisait l'échange de sa revue avec celle du professeur Desbonnet, qui envoyait au « Sandow's Magazine » des nouvelles culturistes de France.

La seule critique que le professeur Desbonnet se permit, lors de l'ouverture de l'école, à laquelle il fut convié, fut à cause de l'absence de miroirs pour l'entraînement des élèves. Sandow reconnut plus tard la justesse de cette amicale critique lorsqu'il vint à Paris, en 1900, visiter les écoles du professeur Desbonnet, le créateur de l'entraînement le buste nu devant le miroir pour corriger les positions défectueuses et les défauts de la morphologie, améliorer les parties faibles en y fixant l'attention, qui aide beaucoup à la plasticité du muscle, la volonté étant le premier des muscles.







SANDOW et son chien favori, SULTAN, qui le suivait dans tous ses voyages.

On peut constater l'air de douceur qui se dégageait de cette belle figure intelligente, surmontant un corps d'athlète parfait. Ce fut une perte irréparable pour l'éducation physique que la mort de ce pionnier, emporté par une imprudente tentative de compétition, accomplie à l'âge où on ne doit plus vivre que sur ses réserves de santé.

Il ne put pas, comme Triat, limiter son action professionnelle à quelques démonstrations pour ses élèves en leur permettant de côtoyer la route de la force sans abandonner celles de la beauté et de la santé et consacrer son action principale à celle d'éducateur physique et moral. Il est vrai que Sandow n'était pas complètement libre, comme nous allons le démontrer.

Dès son arrivée à Londres, quand il eut vaincu l'athlète « Sampson » au Royal Aquarium, il fut sollicité par des capitalistes avisés de servir d'enseigne à des sociétés qui surent exploiter à leur profit cette merveille de beauté, de force et d'élégance, au mieux des intérêts des commanditaires, marchands de la Cité, qui ne ratent jamais une bonne affaire, même si elle est désastreuse pour l'humanité.

Sandow prêta son nom à diverses sociétés, soit pour le « Développeur Sandow », pour le « Cacao Sandow », pour des traitements médicaux du Professeur Sandow (entouré de médecins), pour les haltères à ressorts « Sandow », pour le corset « Sandow », pour l'Embrocation « Sandow », pour un journal, le « Sandow's Magazine », à une librairie pour des ouvrages sur l'athlétisme, une « Ecole Sandow », etc...

Sandow qui, à ses débuts, n'était pas dans l'opulence, fut trop heureux d'accepter toutes les propositions qui lui furent faites, y compris de conclure de brillants engagements au London Pavillon, à Wesminter Aquarium, à l'Alhambra, au Cristal Palace de Sydenham, etc..., où il s'exhibait chaque soir, sûr de sa force et de sa beauté.

Le jeune Adonis conquit les foules sportives et, dès lors, ce fut le succès et la fortune.

Il aurait bien désiré se cantonner dans son rôle d'éducateur physique, comme le voulait Attila, qui l'avait amené à Londres, mais lié par ses engagements, il dut s'incliner devant les ordres des directeurs managers qui voulaient qu'un public nombreux put profiter de la réclame faite par un modèle si sympathique.

Sandow, pour accroître sa fortune, s'exhiba de plus en plus et ce fut son beau-frère, Warwick Brooks, qui dirigea ses écoles pendant ses longs voyages, en Australie, en Amérique, en Afrique du Sud, aux Indes, au Japon, en Chine, etc...

Voilà pourquoi Sandow, devant ménager la chèvre et le chou, délaissait sa tâche d'éducateur pour s'attacher davantage à celle d'athlète phénomène, profession qui ne mène jamais bien loin celui qui, pour briller, doit forcément dépasser la dose d'exercices qui maintient le corps en parfaite santé. Tant que la dose n'est pas dépassée, l'exercice est hygiénique, lorsque la borne est franchie, il n'y a plus de limite et la santé est ébranlée par les excès de la compétition.

En Amérique, Sandow fit partie de la troupe du cirque ambulant, du fameux manager dénommé « Le grand Ziegfild », un nouveau Barnum, qui donnait quelquefois trois représentations pas jour en écumant toutes les villes sur son passage. Sandow devait donc répéter ses records trois fois dans une journée quand une fois par semaine aurait été plus que suffisante pour ne pas trop altérer sa santé.

On sait que le maximum de l'entraînement est proche voisin du surentraînement et que cet état de la forme parfaite ne peut être conservé longtemps sans danger pour les organes, tout comme l'allure record d'une automobile ne peut être conservée sans danger pour le moteur donnant à plein régime. Richelieu l'a dit il y a longtemps : « Il n'y a que les choses moyennes qui durent ».

Les businessmen de la Cité qui entreprirent Sandow avaient de telles relations qu'ils le firent entrer au palais royal. Sandow devint le professeur de culture physique du roi d'Angleterre, George V, le père du roi actuel.

Le roi se trouva d'ailleurs très heureux des bonnes leçons de cet entraîneur célèbre qui était un éducateur connaissant bien son métier. Une pratique journalière de quarante ans lui donnait une expérience de grande valeur qui constituait pour lui la meilleure des références.







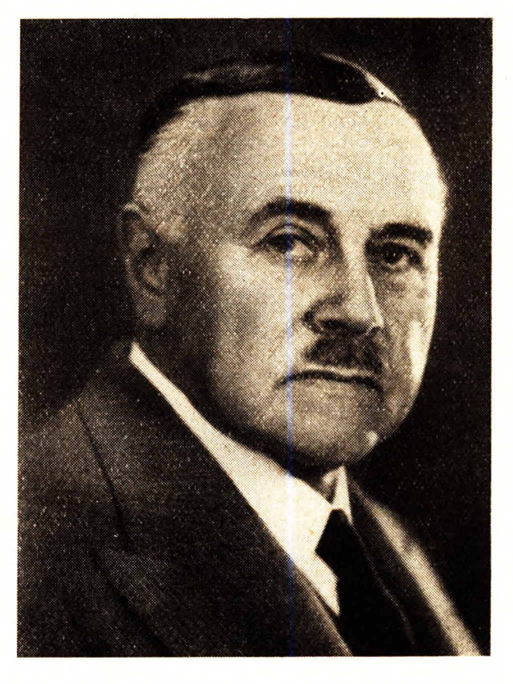
EUGENE SANDOW EN TENUE DE VILLE

La force de l'athlète n'apparaissait pas trop sous les vêtements du civil. Seuls les connaisseurs pouvaient deviner, à première vue, la belle statue humaine renfermée par le tailleur. Les formes de la main, de la cuisse et du genou laissent supposer un ensemble avantageux, la largeur des épaules, le développement des pectoraux, les muscles du cou, la minceur de la ceinture attestent la beauté du spécimen qui fut le plus près de la perfection humaine.

LA FAMILLE, ENFANTS ET PETITS-ENFANTS,
DU FONDATEUR DE LA CULTURE PHYSIQUE.



Mme Edmond DESBONNET fut une précieuse collaboratrice pour son mari. Elle le seconda courageusement sans désespérer de l'avenir, surtout dans les débuts si difficiles de la culture physique, débuts décourageants, car ils épuisaient les ressources des deux époux.



M. le Professeur Edmond DESBONNET, à 75 ans, a conservé sa foi, son enthousiasme pour l'œuvre à laquelle il a consacré sa vie.



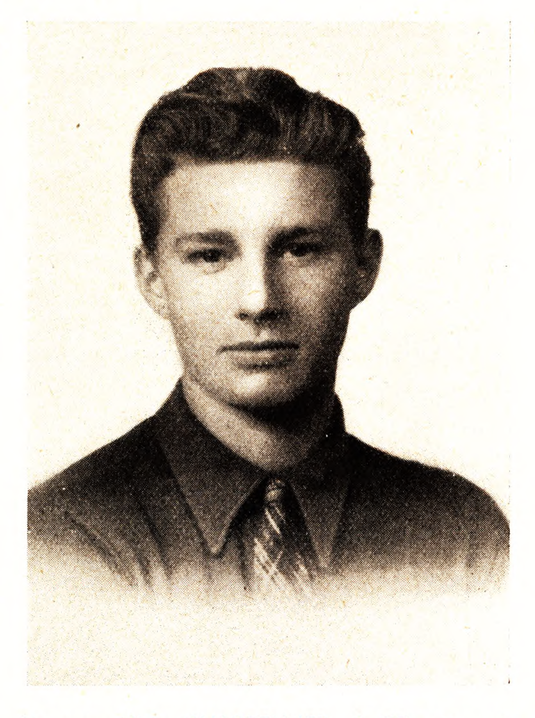
La fille du Professeur Desbonnet, Mme L. CHAPPELLIER.



Robert-Georges DESBONNET, fils du Professeur Desbonnet, sportif et athlète complet (football, cyclisme, natation, automobile, canotage).



Marguerite DESBONNET, âgée de 10 ans.



Jacques-Albin CHAPPELLIER, à 22 ans, un des petits-fils du Professeur Desbonnet, culturiste et athlète complet.



Richard DESBONNET, petit-fils du Professeur Desbonnet, à 2 ans.



Mme Robert DESBONNET et son fils, à 11 mois, un des petits-fils du Professeur Desbonnet.



« Vénus accroupie », marbre antique, l'idéal de la beauté plastique.

CHAPITRE XXXIII

Invocation à l'être humain.

Homme, accepte enfin la vérité physiologique; le corps humain fut assimilé à une machine; il en diffère, car non seulement il se répare lui-même spontanément, donc simplement, en apparence, mais il trouve en lui-même les éléments de sa réparation. Or cette réparation doit être favorisée par des mouvements très simples, c'est-à-dire adaptés à l'anatomie, mouvements culturistes.

La claire logique conseille le rejet des substances thérapeutiques mercenaires, souvent nocives, très complexes, étrangères à la constitution chimique de l'organisme. Quelle simplicité pour le chercheur de la santé, cet être qui utilise sa seule musculature thoraco-abdominale avec sagesse.

Homme, quitte ta route ardue, compliquée, sur laquelle tu crois, à tort, rencontrer, tôt ou tard, des agents curateurs, dont l'action moléculaire est trop mystérieuse, trop calculée, souvent trop inefficace et nuisible, mais simplement physique, quand elle exerce une action curative efficace.

Rebâtis toi-même ta santé organique grâce à tes muscles striés. Ne complique pas leurs mouvements. Exécute de simples contractions correspondant aux insertions musculaires et à la direction des fibres. Ne néglige jamais l'organe, cet élément de vie physique, creuset de toutes tes réactions vitales; contracte surtout tes muscles thoraco-abdominaux, entourant tes organes vitaux. Sache que l'effet mécanique du muscle est le substratum de l'action moléculaire chimique et que tous les beaux progrès de la science contemporaine nous reconduisent aux conceptions primitives, simples, physiques. Dégage-toi de la complexité thérapeutique si désabusante. Fuis les excès contraires à ta nature. Respire très profondément l'air ambiant; choisis des aliments correspondant en qualité et en quantité aux éléments usés de tes tissus. Laisse aux spécialistes tout le fatras de chimie, de magnétisme, d'électricité thérapeutique, toutes les conceptions électro-biologiques déjà mieux connues par les Anciens que nos savants contemporains n'en admettent la supposition. Respecte les effets histologiques intimes du mouvement artificiel sur tes organes. Cette thérapie est suffisante au maintien de l'anatomie normale, de la santé.

Homme, remarque l'appauvrissement et non la restauration de la constitution humaine par les complications multiples des compétitions sportives, souvent si dangereuses. Persuade-toi de la nécessité d'une gymnastique organique simple. Répudie les méthodes imposant des exercices trop nombreux, trop détaillés, trop difficiles, donc une perte de temps considérable. Considère les insertions de tes muscles, les directions de leurs fibres ; et, je ne répéterai jamais trop cette recommandation déjà formulée, exécute les mouvements précis correspondant à ces insertions, à ces orientations, selon la force de chaque muscle.

Estime les savants: Léonard de Vinci, Boerhawe, Haller, Tronchin, Triat,

Rouhet, Desbonnet, Dally, qui surent nous relier aux Anciens, s'élever contre l'insouciance de leurs contemporains, commander le logique, simple exercice physique adapté aux directives anatomo-physiologiques pour rétablir une anatomie, une physiologie déficientes. Les saignées, les purgations, les lavements seront suspendus. Arrière toute la thérapeutique complexe, douteuse ! Sache observer, comprendre les réalités : Les campagnards, travaillant sous les intempéries, paraissent moins favorisés que les riches citadins; mais ils ne souffrent pas de la goutte, de la faiblesse musculaire, affections fréquentes chez les êtres fortunés.

Leurs membres, mieux exercés, se développent plus robustes. Remarque le fait suivant : des riches sédentaires, vivant selon toutes les règles de l'hygiène passive et complexe, souffrent sans cesse de maux. Une ruine subite, une guerre les obligent-elles à l'activité musculaire ? Ces riches malades sont guéris... très simplement.

Homme, reconnais les raisons de la bonne santé des médecins, côtoyant de multiples infections; elles sont les mouvements simples de leur vie très active. Recherche la solution de tous les problèmes sanitaires qui t'étonnent: tu la trouveras grâce à ce fil d'Ariane, ce seul conducteur au sein de faits pathologiques très com-



Son Altesse le Maharaja TUKOJIRAO, Holkar d'Indore, élève du Professeur Desbonnet. Le Maharaja fit don à son professeur d'une montre en or extra-plate accompagnée d'une chaîne en platine, avec ses armes gravées et une dédicace élogieuse, en souvenir des magnifiques résultats qu'il avait obtenus par la Gymnastique des Organes.





Le Docteur GOSAVI, médecin chef de Son Altesse le Maharaja d'Indore, qui approuvait fort les leçons de culture physique données à son noble client et qui sanctionnait de son autorité médicale les exercices choisis par le Professeur Desbonnet.

pliqués : la contraction musculaire raisonnée, le massage des organes, c'est-à-dire la culture physique simple, équilibrée de toutes les régions du corps.

Ne transforme pas le corps humain en un appareil chimique mal entretenu et très compliqué, dans lequel les réactions vitales parfaites ne peuvent pas être assurées. Considère l'organisme comme un ensemble de creusets physiques, dignes d'être entretenus en très bon état, pour que la Nature y réussisse simplement les réactions vitales sans aide médicamenteuse incertaine ou dangereuse et complexe.

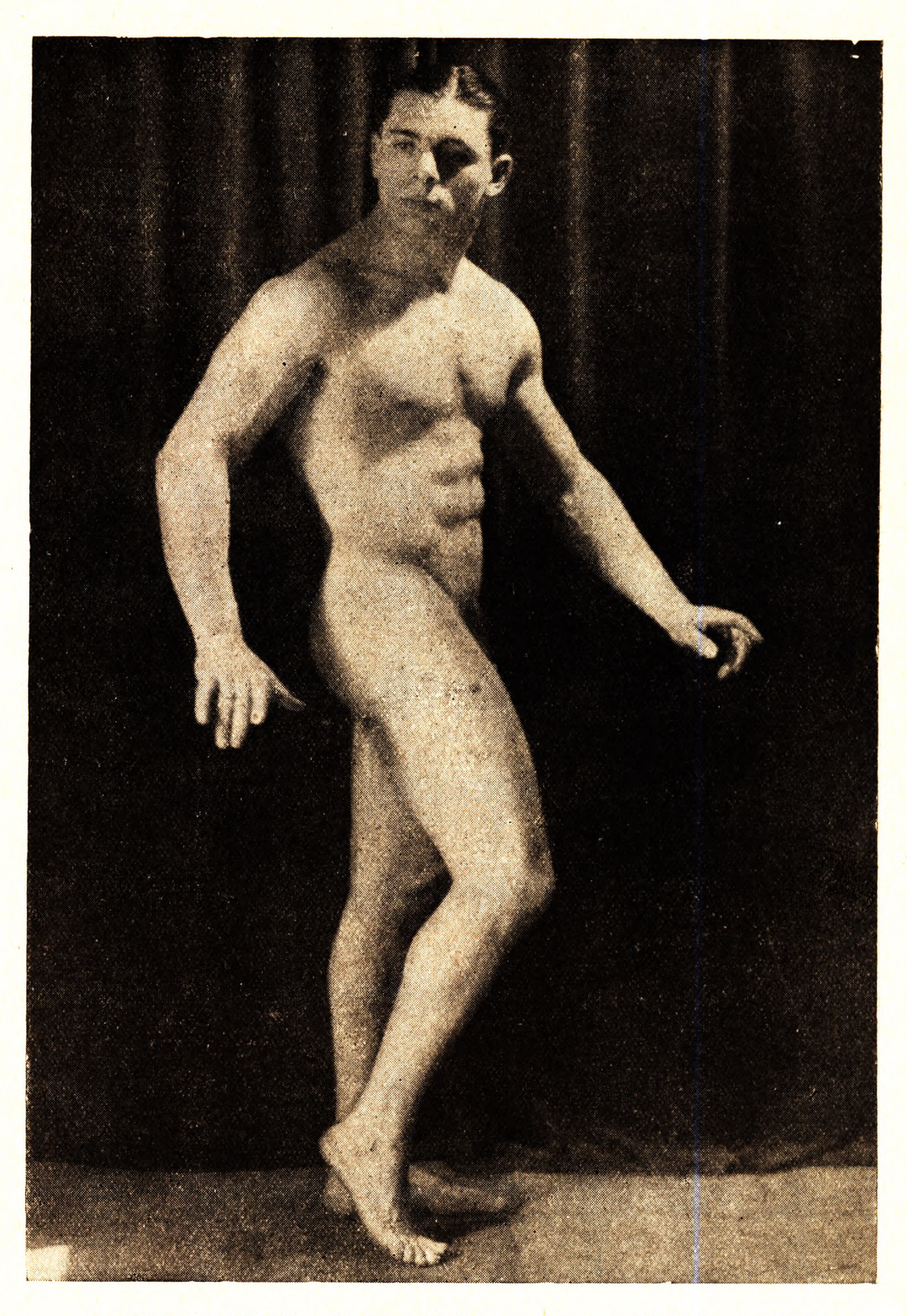
N'aie pas l'illogisme de chercher dans la seule chimie organique, si peu simple,

une santé appartenant à l'état physique. Ne complique pas ton travail d'entretien sanitaire par des doses arithmétiques de produits chimiques incertains, dits médicaments. Méconnais les travaux de Perrault, les recherches complexes de Borelli, qui voulut encadrer le mouvement musculaire dans une mathématique trop rigide.

Ne suis pas ces savants sous leur tunnel scientifique trop obscur, où le moteur humain est faussement assimilé au moteur mécanique, qui jouit d'organes de rechanges. Contente-toi de rester sur la base commune à tous les agents thérapeutiques ; le bon mouvement. Rappelle-toi bien la vérité: les multiples médicaments guérissent (je l'ai signalé dans un article précédent) selon un mode très simple et constant : la mobilité des liquides, sang, lymphe, chyle, des demi-solides: féces. L'entretien de l'organisme est comparable à celui d'un édifice maintenu grâce aux contractions musculaires des ouvriers. Or les mouvements provoqués par la thérapie chimique sont obscurs, inconstants, compliqués, différents selon les multiples circonstances inhérentes à la vie des individus ; les mouvements commandés par la culture physique sont précis, faciles et très raisonnés. Homme, accomplis toi-même les mouvements correspondant aux insertions et directions des fibres de tes muscles, tes meilleurs ouvriers sanitaires. Et ta santé sera solide, résistante.

Les médecins ont reconnu la nécessité du bon exercice physique aux fonctions du corps et de l'esprit. Ferme ton formulaire, plein de doses fastidieuses et délicates ; cultive sagement tes organes. A cette condition, ta santé te sera soumise ; ta beauté sera ta propriété.

Civil, confie-toi à Desbonnet... Sa méthode est établie pour toi. Ne façonne pas ton corps selon les méthodes des militaires et des champions ; ces pratiques sont très spécifiques et non instituées pour les civils. N'oublie jamais l'évolution des jeux olympiques qui se sont terminés par les jeux cruels du cirque et la chute du grand Empire romain. Profite de cette leçon historique. Ne cours pas à ta chute.



Le Professeur KLEIN culturiste, athlète complet et haltérophile renommé.

Epilogue

L'œuvre du fondateur de la culture physique en Europe, créateur de la Gymnastique des Organes. (Méthode scientifique de régénération physique et morale de notre race.)

Les hommes d'un ordre supérieur appelés à jouer à l'égard des peuples le rôle de sauveur providentiel, ne peuvent pas avoir la même destinée que le commun, il leur faut subir de longues épreuves qui, d'ailleurs, fortifient leur cœur, bronzent leur intelligence et leur apprennent le dur métier de la patience et de la confiance en leur propre valeur.

Lille en Flandres, a vu naître des hommes remarquables tels que : Alain de Lille, théologien ; Gautier de Châtillon, célèbre trouvère qui a chanté les gestes d'Alexandre ; Guillaume Hanneton, savant jurisconsulte ; l'historien Pierre d'Oudegherst, auteur des Chroniques et Annales de Flandre ; le géographe Gosselin ; le littérateur Paul Panckoucke ; Baudouin IX, comte de Flandres, empereur de Constantinople, qui, fait prisonnier par Joannic, roi des Bulgares, fut condamné à avoir les bras et les jambes coupés, après ce supplice atroce, le roi des Bulgares fit jeter le tronc de Baudouin dans un précipice et l'infortuné comte de Flandres mourut après de cruelles souffrances ; Jacquemart Gielée, un des auteurs du Roman du Renard ; Georges Monnoyer, sculpteur ; le père Gratry, orateur et écrivain ; Coignard de Saulcy, archéologue ; J. Cailhadoud, archéologue ; le peintre Wicar ; le peintre Ducornet, né sans bras et qui peignait avec ses pieds ; Carolus Duran, qui fut le peintre des femmes à la mode, il y a 50 ans ; le général Faidherbe, l'organisateur du Sénégal et l'un des héros de 1870 ; le chansonnier Desrousseaux, auteur du « Petit Quinquin » ; Jean Vendeville, évêque de Tournay ; Louis Delepoulle, fondateur de la Foire Commerciale de Lille et des Amis de Lille, qui a rendu les plus grands services à sa patrie, aussi actif à 85 ans qu'à 25, un modèle de l'énergie flamande, il peut être donné en exemple à tous ses concitoyens (*voir légende en bas de page*), et beaucoup d'autres qui firent honneur à la cité qui leur donna le jour. Positifs de caractère, peu enthousiastes, les Lillois se sont toujours montrés attachés par dessus tout à leurs privilèges et bien disposés pour leurs maîtres successifs, quand ils trouvaient en eux appui et protection.

Chez eux, les traits distinctifs du caractère flamand sont fortement empreints : la probité et le travail unis à la prudence et à la persévérance.

Le plus éclectique, l'homme ayant rendu le plus de services à sa ville natale et à sa région fut sans aucun doute Louis DELEPOULLE « premier Bourgeois de Lille », surnommé « Le Bon Semeur ».

Président du Comité Régional n° 1 (Flandre, Hainaut, Artois, Exposition Internationale, Paris, 1937) dont la reconstitution régionale fut le clou de l'Exposition avec le Pavillon de Flandre, Hainaut, Artois, des célèbres architectes MM. J. et A. Barbotin, J. Morel et Quételart.

L. Delepoulle montra, par l'exemple de sa vie, toute la valeur de l'homme du Nord, travailleur opiniâtre, infatigable, au sang-froid impassible, frondeur parfois, mais toujours actif, persévérant, résolu et réalisateur.

M. Delepoulle osa braver le ridicule et les préjugés en montrant une assurance et une persistance énergique pendant toute la durée de la guerre 14-18 en préconisant la reconstruction de la région de Lille, Roubaix, Tourcoing, vue non en fragments, mais en un bloc unique avec application de toutes les grandes idées urbanistiques qu'imposait le progrès et qui eussent fait surgir la grande ville moderne que l'avenir imposait.

Lille, métropole du Nord resplendissante, ville mondiale de 600.000 âmes à créer, atelier de la France à accuser, avec les Palais de la Foire Commerciale Internationale des trois villes, Lille, Roubaix, Tourcoing; l'Ecole des Beaux-Arts, les Facultés, etc..., etc..., ses quartiers harmonieux, ses parcs et jardins, ses souvenirs historiques, si tout cela avait été entrepris par un Haussmann nouveau et poursuivi dans le temps, c'était une œuvre immense et grande, digne des temps actuels et des vainqueurs que nous étions ! Mais il n'en fut rien. Delepoulle proposa de reprendre l'idée de Vauban d'un canal de la mer (de Dunkerque aux Vosges) jusqu'aux minerais de Briey.

Mais cela resta vain. On avait des Palaces d'écoles électorales à faire dans le Midi, dans les villes et villages qui meurent !

Inlassablement, par la plume, par le bulletin des « Amis de Lille », par la parole, il s'attacha à affirmer ces visions, chimériques disent les timorés, et réalistes pour les clairvoyants.

Il soutint de son ardent travail et d'une grosse somme perdue l'Exposition de 1920, à Lille, œuvre aventurée d'une société parisienne. Mais il créa, en 1924, la Foire Commerciale Internationale de Lille, avec l'aide d'un autre grand Lillois de mérite, M. Edouard Bouchery.

Président multiple, présent partout, il prêcha l'effort, le travail, l'amplitude des visions dans de multiples congrès, réunions, banquets où se trouvaient tant de visiteurs fameux tels que Joffre, Foch, Pétain, Doumergue, Lebrun, etc...

Les banquets de la Foire Commerciale Internationale lui donnèrent une tribune sonore où son apostolat continua à s'affirmer pendant quinze années sans qu'une seule défaillance, même d'une heure, vînt l'interrompre...

Louis Delepoulle, homme de bonne volonté et de saine audace, grand Lillois, semeur d'idées nobles et généreuses, a toujours travaillé pour sa cité et la Frandre, pour le plus grand bien de la France, notre patrie. Il ne prit jamais place dans les cadres sociaux, pas même à titre de candidat.

Il n'a jamais cessé de faire de la politique pratique, honnête, utile, sans jamais en faire, de politique, à mandats et à profits, la seule connue ! Dérision des choses ! Ayant fait le sacrifice de ses droits civiques par ses statuts des Amis de Lille : « Tout membre du Conseil se portant à un poste politique est considéré comme démissionnaire », sans mandat, il avait accaparé le plus grand. Et il s'y est maintenu, libre, indépendant, fier, pendant quelque 24 ans à ce jour. N'est-ce pas amusant ce détournement subtil comme un escamotage?

Le maire de la capitale flamande, Salengro, le consacra « Premier Bourgeois de Lille » en lui remettant la Grande Médaille de la Ville. Il se borna à mériter toujours cette sanction officielle de ses efforts désintéressés, que l'Etat confirma en le nommant Officier de la Légion d'Honneur.

Créant « Les Amis de Lille » et le « Syndicat d'Initiative », il choisit pour eux et pour lui, la profonde devise du Taciturne : « Point n'est besoin d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévérer. »

Louis Delepoulle fut à la tête de toutes les œuvres bienfaisantes utiles à son pays et à l'humanité; il est encore aujourd'hui, à 85 ans, un homme hors cadre, un modeste citoyen utile à sa patrie, fidèle à sa lignée et une pure gloire réputée de la race flamande dont il est un des plus dignes représentants. Lille n'a pas produit de citoyens plus utiles à sa région depuis un siècle.

C'est non seulement un « Grand Homme », c'est-à-dire le plus bel éloge qu'on puisse faire d'une telle personnalité, mais c'est aussi un homme difficile à remplacer. Jugez-en : Président de la Chambre Syndicale du Bâtiment et des Travaux Publics de l'Arrondissement de Lille, il a été à la base de toutes les œuvres dont le bâtiment peut à bon droit s'enorgueillir aujourd'hui, tant au point de vue corporatif qu'au point de vue social. Pendant plus de trente ans, il s'est montré dans toute l'acceptation du terme, un homme d'action animé par la plus belle âme qui soit, un réalisateur possédant au plus haut degré ce sens de l'équilibre et de la précision, de la mesure et de l'harmonie formant les règles des métiers du bâtiment.

Ami de Louis Desbonnet, le père du professeur, qui faisait partie de la Chambre Syndicale du Bâtiment, il a connu le jeune Desbonnet à l'Ecole Supérieure de Lille, en 1881.

Vrai Lillois, il a créé, dans « Les Amis de Lille », un instrument permettant à l'homme d'action et de réalisation qu'il représente, de rendre efficace et agissant son profond amour pour sa petite patrie, cette chère ville de Lille, objet de ses prédilections.

Dix pages ne suffiraient pas pour énumérer les tâches utiles et diverses dues à l'activité de ce grand citoyen lillois : Louis Delepoulle, gloire intangible de la capitale flamande.

Le département du Nord, dont Lille est le chef-lieu, est le plus riche et le plus peuplé de nos départements, en exceptant celui qui comprend la capitale : si la population était répartie dans toute la France comme elle l'est dans ce département, on compterait sur le territoire français plus de 172 millions 1/2 d'habitants, exactement 172.638.400 et, si chacun des 86 départements avait une production agricole égale à la sienne, la production de nos campagnes suffirait amplement à tous les besoins de la France, nous exporterions au lieu d'importer et notre richesse serait immense. La France peut donc, avec raison, être fière d'un tel département qui donne l'exemple à tout le pays.

Avec 172 millions d'habitants, nous serions le peuple le plus puissant, le plus respecté de l'Europe.

De plus, la région du Nord est la nourrice du budget (56 départements s'unissent pour payer autant qu'elle seule au budget). (Document de la Chambre de Commerce de Roubaix.)

Voilà des faits, ils sont plus éloquents que toutes les paroles des prometteurs de lune, des rêveurs, et sont plus sûrs garants que les paradis terrestres des utopistes, ils prouvent que les gens du Nord sont des réalisateurs et qu'ils n'attendent de personne les conseils pour prospérer et faire la fortune de la France. Le caractère flamand est à étudier et à imiter.

Un Lillois moderne par son caractère tenace, ses qualités de travail, de probité, unis à la persévérance et à la prudence, s'est signalé à l'attention de ses compatriotes en mettant sur pied une œuvre gigantesque copiée partout et fonctionnant à présent dans le monde entier.

Si les personnages dont nous avons cité les noms ont été utiles à leur pays, il n'en est pas un qui ait autant contribué à revigorer la race et à forger des caractères que le professeur Desbonnet, qui découvrit et organisa la Culture Physique en Europe et fonda, en France, des centaines d'écoles de Culture Physique où sa méthode de médecine préventive, hygiénique, athlétique et curative, prônée par le corps médical, fut mise en application depuis 1885, date de la création de sa première école, dans sa ville natale, à Lille.

Cette méthode scientifique qui, perfectionnée par la méditation et la pratique quotidienne, donna ensuite naissance à la « *Gymnastique des Organes* » sauva de la maladie et de la mort des centaines de milliers de personnes et permit à des millions d'autres, riches ou pauvres, de se régénérer physiquement et moralement, même sans professeurs, rien que par la volonté de s'entraîner d'après les principes publiés par les cinq revues et les trente ouvrages du professeur Desbonnet et de ses éminents collaborateurs.

Grâce au créateur de la « *Gymnastique des Organes* » et à sa vie toute de dévouement consacrée d'abord à ses concitoyens, puis à l'humanité tout entière, Lille peut revendiquer l'honneur d'être le berceau de la Culture Physique, elle a de plus le privilège de posséder encore la maison natale du professeur Desbonnet, au 103 de la rue de Dunkerque, au pont de Canteleu. Et nul doute que dans cette vieille Flandre, cette province de labeur, où le commerce, l'industrie, les sciences, la peinture et tous les arts étaient déjà à leur apogée quand une grande partie de l'Europe était encore à l'état de formation, nul doute que les œuvres pratiques, sanitaires et utilitaires de « Desbonnet » excitent plus d'admiration et de respect

que les travaux moins urgents des chroniques et annales, des gestes d'Alexandre, de la poésie, du roman du Renard, des mandements épiscopaux, de l'archéologie, de la chanson et même de la sculpture, car Desbonnet, lui, a sculpté de la chair vivante, solide et saine, qui permet aux forts de travailler à la richesse du pays et d'accroître le nombre de ses habitants. La qualité et le nombre, n'est-ce pas ce qui détermine la grandeur et la valeur d'un pays, donc tout ce qui touche à la régénération physique et morale de notre race est le plus important et le plus urgent des problèmes de l'heure. Les événements actuels démontrant suffisamment la valeur de la force physique et morale d'une race.

Il est fâcheux que les géniales créations de Desbonnet n'aient pas été mises en application par l'Etat Français et que cette œuvre destinée à fortifier la race française n'ait été prise au sérieux que par les autres pays. Toutefois, consolons-nous, l'Etat français, forcé par la nécessité, va s'en occuper dorénavant. Seulement, depuis Triat et Amoros, 129 années ont été perdues et une soixantaine de millions de naissances françaises manquent à l'appel. Une paille ! Quand une nation possède plus de cent millions d'âmes, les amis et les alliés ne lui manquent jamais, elle n'a pas besoin de rechercher des alliances, toujours aléatoires, car elle ne compte que sur elle-même, ce qui lui évite bien des déceptions. (Un allié d'aujourd'hui peut devenir l'adversaire de demain.) Depuis plus d'un demi-siècle, la devise de Desbonnet n'a jamais variée, la voici : « Sache que tout le monde compte sur toi ; mais toi, ne compte sur personne. » C'est aussi la devise des peuples qui veulent vivre libres et prospérer.

Desbonnet, outre sa foi et son enthousiasme, possède des connaissances très étendues en culture physique, dans la science du mouvement dans ses rapports avec l'éducation, l'hygiène et la thérapie. Le terme de mouvement s'applique à la fois aux mouvements naturels à l'exercice de l'économie et aux mouvements artificiels qui tendent à régulariser ces fonctions et dont les séries déterminées composent l'exercice du corps et celui de l'esprit.

Le professeur Desbonnet, avec l'esprit pratique des gens de son pays, a résolu d'appliquer sa science au bien-être de l'humanité. Son but est de mettre la santé et la force à la portée de tous, pauvres ou riches ; il y est arrivé en éditant la méthode la plus simple, la plus pratique, la plus scientifique qui donne le maximum de résultats dans le minimum de temps et sans qu'il soit besoin de se déranger pour courir vers de lointains stades en guettant le beau temps toujours problématique, et perdre ainsi un temps précieux nécessaire à la lutte pour la vie et aux occupations cérébrales. Pour son apostolat, Desbonnet fut toujours tout à tous.

Comme disait le docteur G. Rouhet à ses instructeurs : « Vous n'êtes peut-être pas des beaux esprits (selon les conceptions de certains snobs), mais vous êtes sûrement de belles âmes, puisque vous travaillez pour rendre l'humanité meilleure, plus saine, plus belle, plus morale.

« Et cela suffit à votre conscience qui est le juge infaillible qui veille en vous, vous approuve ou vous blâme, selon les idées qui vous guident. »

Quant à nous, Français de pure race (corps et âme), nous ne pouvons que regretter amèrement que nos dirigeants n'aient pas compris toute la force des idées que Desbonnet mettait bénévolement au service de la patrie, avec sa foi.

Comme si l'on pouvait réaliser une grande œuvre sans la foi, le courage, l'enthousiasme et le dévouement, or, y a-t-il une œuvre plus haute, plus belle que la Régénération Physique et Morale de notre race affaiblie ?

Alors, laissons les enthousiastes, les croyants qui ont la foi dans leur œuvre et dans leur vocation occuper les premières places au feu et laissons à l'arrière les timorés, les tièdes, les sceptiques, car les mains pleines, ils ne réussiraient pas à édifier quelque chose de durable, parce que rien ne s'édifie sans la conviction, le courage, la volonté, l'enthousiasme, la foi qui transporte les montagnes. On verra plus loin l'œuvre du fondateur de la Culture Physique se dérouler, année par année, avec les dates exactes de ses réalisations pratiques.

L'ouvrage de Desbonnet « Un coup de tocsin avant le glas », écrit avant la guerre de 1914, signalait de façon surprenante tous les périls qui nous guettaient et il nous apportait la solution qui s'impose aujourd'hui à une nation entourée d'autres nations jeunes et plus nombreuses, certaines qui nous étaient inférieures comme nombre ont doublé leur chiffre de population, pendant que la nôtre diminuait chaque jour par la carence des dirigeants et l'incompétence des politiciens de métier, tout à leur cuisine électorale. Ce fut Desbonnet qui réclama, en 1910, la création des ministères qui ont été créés après 1918, mais n'existaient pas alors et pourtant, ils auraient dû être les plus indispensables pour le salut du pays : *Le Ministère de la Culture Physique et celui de la Santé Publique ;* nous ne parlons pas des sports, qui sont des jeux; or, le jeu n'est que le jeu, rien d'autre. D'ailleurs il n'est pas nécessaire d'apprendre à jouer aux écoliers, pas plus qu'on n'apprend à voler à l'oiseau, à nager au poisson, à croquer les poulets au renard.

C'est donc seulement après la guerre, en 1918, que nos gouvernants ont essayé de former les ministères de la Santé Publique, de l'Education Physique et des Sports. Malheureusement, la politique ne perdait jamais ses droits et l'idée du calculateur fut donnée à réaliser à des danseurs, dès lors, le père blanc ne reconnut plus son enfant dans le nègre qui fut présenté au public. Les politiciens ont donc dénaturé l'idée en se servant de termes impropres pour essayer de réaliser la conception pure de Desbonnet. D'abord ils ont substitué l'Education Physique à la Culture Physique, ce qui est une faute, car ce sont deux choses différentes, puis ils ont mis ensemble deux extrêmes (qui hurlent de se trouver accouplés), l'Education Physique et les Sports, c'est-à-dire l'eau et le feu.

L'éducation physique bien comprise peut relever une race, mais les sports, qui n'ont comme aboutissement forcé que la compétition, les records et les Jeux Olympiques, ne peuvent que l'abîmer, parce que les jeunes seront toujours les jeunes et imiteront les athlètes, avant d'être d'abord des hommes complets.

Pour briller, ils se lanceront dans une spécialité (une seule) et deviendront forcément des spécialistes, déformés comme tous les spécialistes.

C'est ce qui explique les claquages par centaines, de jeunes gens que les entrepreneurs de spectacles surmènent pour essayer d'en sortir un champion qui fera recette, car en sport, le résultat qui compte : c'est la recette que guettent les marchands de sports, les trafiquants de l'effort des autres, car ils se gardent bien de s'exhiber dans les compétitions où, d'abord, ils ne brilleraient pas. Guerre à outrance, disent-ils, comme ceux qui, restant chez eux, dans leurs pantoufles, au coin

du feu, une pipe au bec, lisant les exploits des autres qu'ils envoient à la maladie et à la mort prématurée pour garnir leur escarcelle. L'Etat les subventionne même pour cette œuvre néfaste ; Desbonnet avait, en 1913, offert huit milliards par an à la France, on en riait ; aujourd'hui, on s'aperçoit que c'était tout à fait juste, on ne rit plus, seulement, faute des animateurs compétents qui savent seuls ce que les autres ignorent, on va, pour réaliser ces huit milliards de bénéfice annuel, en améliorant la race par la culture physique, dépenser douze milliards en éreintant la jeunesse avec le sport de compétition pour figurer aux Jeux Olympiques comme ramasseurs de vestes, car le caractère gaulois ne se prêtera jamais à l'entraînement effréné qui oblige l'athlète à se priver de tout ce qui est plaisir en ce monde. De plus, l'indiscipline du Français, frondeur depuis la naissance de la démagogie, est réfractaire à un entraînement sévère qui porte atteinte à sa liberté. Tous les droits, le Français les veut bien pour lui-même, d'ailleurs il les exige, mais ne tolère aucun devoir, car alors, ce n'est plus le jeu et les loisirs promis par les démagogues.

La Culture Physique d'une race ne peut se faire par la compétition : Ling, en Suède ; Yahn, en Allemagne ; Pestalozzi, en Suisse ; Clias et Sandow, en Angleterre ; Attila et Mac Fadden, en Amérique, n'ont jamais eu recours à cette abîmeuse d'hommes, ils s'en sont bien gardés. L'Etat n'a donc pas su utiliser la bonne volonté, la possibilité, l'enthousiasme, la force, le feu sacré et les inventions de Desbonnet et de Rouhet : *La Culture Physique*, et *La Gymnastique des Organes*, qui sont ce que le pain, la viande, le vin sont à l'alimentation du travailleur de force et sont aussi nécessaires pour refaire notre race affaiblie (52 % de réformés et d'ajournés aux conseils de révision) que le bistouri du chirurgien pour enlever une tumeur qui infecte l'organisme. L'Etat a laissé se débattre seul, sans appui, sans subvention, sans encouragements, le pionnier français de la Régénération physique et morale de notre race, il l'a accablé d'impôts, lui arrêtant même parfois la parution de ses articles sous différents prétextes, mais dans le même temps, il n'était mis aucun arrêt aux publications pornographiques qui ont contaminé la moralité française et perverti la jeunesse.

Malgré cela, Desbonnet, qui grâce à la fortune de ses parents, pouvait vivre sans travailler, s'était ruiné pour établir la Culture Physique en France et dans toute l'Europe, mais il s'est relevé, a fondé 185 écoles, 5 revues, publié 30 ouvrages sur l'hygiène, la beauté, la santé et la force sans que l'Etat ait déclaré d'utilité publique ses institutions, qui déversent à flots, et gratuitement pour l'Etat, la santé parmi les citoyens français.

La Société Protectrice des Animaux est déclarée d'utilité publique, mais la Société Protectrice des Hommes est ignorée des dirigeants. Or Desbonnet, n'étant pas un quémandeur, en a conclu que celui qui ne demandait rien n'aurait jamais rien, même s'il était capable de sauver la race française. Triste ! très triste pour le pays ! Desbonnet a eu beaucoup de peine en constatant que, depuis 125 ans, l'Etat a laissé perdre des valeurs comme Amoros, Laisné et surtout Triat, le génial professeur d'éducation physique, et le docteur Georges Rouhet, âgé aujourd'hui de 90 ans.

Depuis un siècle un quart, ces hommes se sont efforcés de régénérer notre race et ont perdu leur temps, leur argent et leur enthousiasme sans réussir à galvaniser le moribond anonyme qui s'appelait Etat, et qui a étouffé, depuis 150 ans, toutes les

initiatives sous les lois, les paperasseries, les rapports, les commissions et sous-commissions, sans autre résultat que la promesse de raser gratis... demain ! mais demain seulement ! Tous les problèmes concernant la régénération de la race seraient résolus si on avait laissé à Desbonnet et à Rouhet l'initiative nécessaire pour mener à bien leur tâche, sans même leur accorder une subvention qu'ils n'ont jamais sollicitée, ils ne demandaient que l'emplacement désert d'un terrain inutilisé, appartenant à l'Etat, pour y installer à leurs frais *le Temple de la Régénération de l'Homme*, où seraient formés les instructeurs chargés de redonner la force, la



La maison de Mme Veuve Desbonnet, à Lille, était l'héritage de son fils unique; celui-ci l'abandonna à ses frères du premier lit pour se lancer dans la culture physique, au détriment de sa fortune, qu'il perdit. — De droite à gauche : Louis, Léon (ses deux frères), le petit Robert, fils du professeur, Mme et Mlle Desbonnet. Debout, derrière elles, le Professeur Edmond Desbonnet (photographie prise en 1910).

santé et la beauté à tous les Français des deux sexes. En une seule génération, la race était développée, donc sauvée. Mais voilà ! des politiciens et leurs amis officiels veillaient, pour diriger les méthodes qu'ils ne connaissaient pas et apprendre aux autres tout ce qu'ils ignoraient eux-mêmes.

Le résultat : La France, premier pays du monde... autrefois au pinacle, descendant d'un degré à la fois l'escalier de la force physique et morale, parce que les dirigeants n'ont pas compris que la valeur d'un peuple est faite de la force physique et de la santé de chacun des individus qui composent ce peuple.

Pour se rendre compte de ce qu'étaient les idées du professeur Desbonnet, nous donnerons ci-après quelques titres de chapitres de son ouvrage d'avant la guerre de 1914, édité en 1913, ce sera la meilleure manière de prouver l'altruisme, le bon sens et les dons prophétiques du fondateur de la Culture Physique :

De quoi se compose la grandeur d'une nation.
De la moralité.
Trop de politiciens.
Littérature malsaine.
Ministère de la Culture physique et de la Santé publique.
Régénération morale par le travail.
La Crise de l'apprentissage.
La Course à la mort.
Population des grands pays du monde.
Pour relever la natalité.
Pour être mère et rester belle.
La sélection humaine.
La loi militaire est mal appliquée.
Comment on doit élever les enfants.
Un mot sur les mauvaises mœurs.
Le suicide de la race française.
La double culture physique et morale pour la marche vers le mieux.
La culture physique.
Huit milliards par an offerts à la France.
Le plus grand Français des temps modernes : Triat.
Le temple de la régénération de l'homme.
Ne pas confondre entraînement et éreintement.
Les adeptes inconscients de l'exercice physique.
A la régénération physique doit venir s'allier la régénération morale.
Le Vrai spécifique de l'alcool.
Le grand bienfaiteur et le petit professeur de gymnastique.
Nous comprenons fort bien les affaires commerciales. Pourquoi gérer si mal les intérêts de la race humaine ?
Conclusion : Pourquoi pas ?

Une carrière bien remplie, 65 années d'apostolat.

Voici l'œuvre accomplie par Desbonnet, établie par des dates et des faits :

Il obéit à sa vocation.

Héritier d'une maison de commerce prospère, une entreprise de bâtiments, fondée en 1859, maison qui avait fait la fortune de son père. Il cède cette importante affaire à ses deux demi-frères du premier lit, qui continuèrent à accroître leur fortune pendant que Desbonnet se ruinait.

Goût de la beauté et de la force.

En 1875, au musée de Lille, il admire d'instinct les statues et les tableaux représentant de merveilleux sujets idéalisés plus tard par les artistes. Le tableau de Léon Comère, « Samson et Dalila », lui donne l'idée de chercher le moyen de créer une race de jeunes gens et jeunes filles présentant la beauté plastique de Samson et de Dalila.

Les débuts.

En 1875, il commence à pratiquer la gymnastique avec Alphonse Lecuy, professeur au Pensionnat Sainte-Marie, à Lille, puis à l'Ecole Supérieure de Lille, avec Bart, Bascour, etc.

Documentation iconographique.

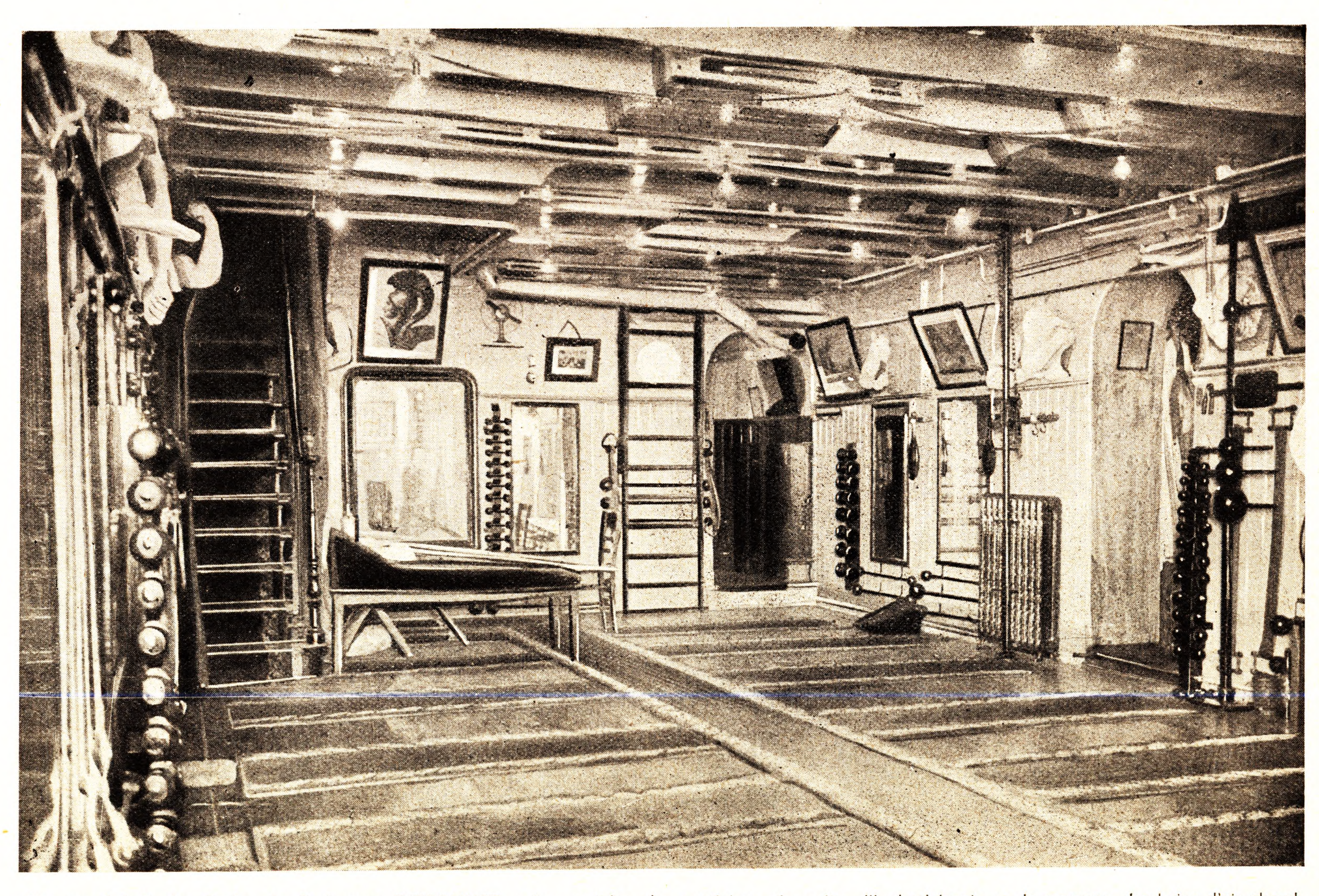
Depuis 1879, Desbonnet réunit les photographies de tous les anciens athlètes. Cette collection lui revient à 70.000 francs, et il sauve ainsi de l'oubli les noms des précurseurs du mouvement athlétique.

Paul Féval.

Un article de Paul Féval décide enfin de sa vocation. En 1881, Desbonnet découvre, dans le « Musée des Familles », un article que Paul Féval écrivit en 1856 sur le gymnase Triat. Il y découvre sa vocation et il s'écrie : « Moi aussi, je serai professeur de gymnastique. » Désormais, ses efforts vont se porter sur le rôle d'éducateur. Il fonde la première école de Culture Physique en Europe, en 1885.

La première école d'Education Physique en plein air.

Desbonnet, qui dirigeait le Club Athlétique Lillois, société qui possédait des sections de cyclistes, de nageurs, de touristes, de marcheurs à pied avec sac au dos, de canotiers, de gymnastes, de coureurs à pied, de boxeurs, de lutteurs, d'haltérophiles, résolut de grouper tous ces sportifs, en créant une école d'Education physique



Un grand hall des Ecoles du Professeur DESBONNET : Les entrées des vestiaires, des salles d'hydrothérapie et de massage, des bains d'air chaud et du chauffage central.

en plein air où tous les sports pourraient être pratiqués. Après entente avec la Société Nautique déjà existante, la société mit son superbe local avec ses embarcations à la disposition du Club Athlétique Lillois.

Ce fut au bois de la Deule, au bord de la rivière du même nom, au pont de Canteleu, face au champ de courses de Lambersart, que l'école s'installa ; endroit idéal pour les sportifs qui trouvaient là une piste de course à pied, canotage, natation et ring de lutte et de boxe, un portique avec tous les appareils de gymnastique, des poids et haltères de 0 kg. 500 jusqu'à 100 kg. en barre.

Cette école d'éducation physique, créée par Desbonnet, aida des centaines



Le pavillon du Sport Nautique, à Lille, près du champ de courses de Lambersart, renfermait les embarcations de la première école d'éducation physique en plein air que le Professeur Desbonnet avait fondée pour la belle saison, car, en hiver, il n'y avait personne pour affronter la bise glaciale qui soufflait sur ce vaste champ de courses, bordé d'un côté par la rivière la Deule et, de l'autre, par des prairies marécageuses s'étendant sur des kilomètres et balayées par les vents de la mer du Nord. Un café situé dans les environs portait l'enseigne « A l'Heurte bise », bien indicatrice du vent qui tourbillonnait dans cet entonnoir.

de sportifs à se manifester, puis à devenir eux-mêmes les instructeurs bénévoles qui accomplirent une besogne utile dans toute la région.

Malheureusement, le climat du Nord ne permit pas de garder cette école durant de longues années ; aussitôt les premiers froids, la clientèle s'envolait vers les gymnases chauffés. Néanmoins, il faut remarquer que cette école fut la première établie en France.

Désormais, le professeur Desbonnet, instruit par l'expérience, installa ses écoles en ville avec des salles chauffées pour conserver toujours la même température, car le muscle et le fer ne se travaillent bien qu'à chaud « La chaleur dilate, le froid resserre, le muscle veut tiède atmosphère », dit Desbonnet.

L'ATHLÈTE

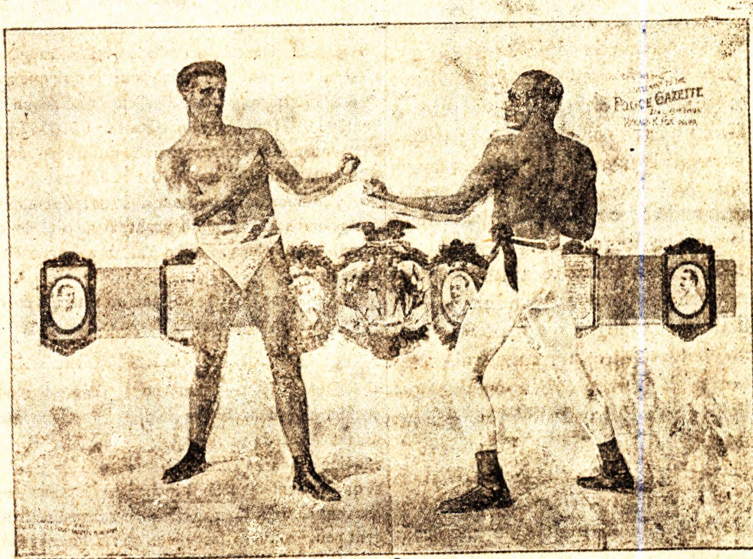
JOURNAL ATHLÉTIQUE ILLUSTRÉ, INTERNATIONAL

Organe des Athlètes et des Gymnastes Français et de tous les Clubs Athlétiques du monde entier

Abonnement		PARAIT TOUS LES DIMANCHES	Annonce-Réclame
Prix pour la France	Prix pour l'Europe	BUREAU & RÉDACTION	par 5 lignes serrées 0,50 cent.
9 fr. par an	10 fr. par an	LILLE, 30 Place du Théâtre	pour Clubs, 0,40 cent.
2,50 p. trimestre	3 fr. p. trimestre		Le Gérant, *Ed. Desbonnet*

1re Année N° 3 Lille, le 28 Mars 1897 Par numéro pris au bureau 0,15 cent.

FITZIMONS ET CORBETT



CORBETT FITZIMONS

Nous reproduisons cette semaine la photographie des deux célèbres boxeurs CORBETT et Bob FITZIMONS et donnerons par la même occasion quelques renseignements sur la manière dont se pratiquent les assauts de boxe anglaise. Le match de la semaine dernière a vivement passionné tous les amateurs et certes il y avait de quoi car les deux adversaires étaient dignes l'un de l'autre et tous deux se trouvaient dans leur meilleure forme. Corbet pesant dix livres de plus et mesurant quatre centimètres de plus que son rival, représentait le boxeur savant, méthodique et adroit, tandis que Bob était reconnu résistant et surtout dur frappeur. Le résultat a étonné tout le monde car James Corbett

Reproduction (d'une page réduite de moitié) du plus ancien journal sportif français, fondé par le professeur Desbonnet. Cette revue est devenue la « Culture Physique ».

LE CLUB ATHLETIQUE LILLOIS, EN 1896.

Debouts : 1. Auguste Dubois, industriel (trésorier) ; Bénnoni Pacôme (père du champion amateur Pacôme, vainqueur aux Jeux Olympiques de Los Angeles) ; 3, Georges Leclercq ; 4, Gustave Manniez, vice-président ; 5, Jules Parent, l'Hercule du Nord (1 m. 88 de hauteur), président ; 6, Denis Duquesnoy d'Haubourdin ; 7, Henri Leleu, instructeur ; 8, Antonio Arrigoni ; 9, Fernand Sapin ; 10, le professeur Edmond Desbonnet, président-fondateur.

Assis : 1, Edmond Jamois, artiste peintre lillois ; 2, Sicot ; 3, Georges Lebrun ; 4, E. Perdreau ; 5, Théry ; 6, Félix Beaumont, homme de lettres (secrétaire).

Parmi le matériel qui figure au pied des amateurs, il y a des engins historiques :

A gauche, la barre sur laquelle est assis le peintre Jamois est celle de 160 livres qu'Apollon arracha d'une main, les pieds joints, sans plier les jambes. Au milieu, la barre à deux mains, sur laquelle reposent des extenseurs, est celle de 70 kg. qu'Apollon tint à bras tendu, 5 secondes, avec une légère retraite de corps.

Sur cette barre reposent deux extenseurs, celui du dessus est l'extenseur du record du monde de face, par Jules Parent. Celui du dessous est l'extenseur du record du monde de dos avec 20 branches, par Joseph Vanderzanden. Ceui au premier plan est le caoutchouc de 14 branches du professeur Desbonnet. La barre à deux mains à droite, est celle de 112 kg. 1/2 (record du Nord, par Marchand). L'haltère d'une main qui repose en travers de la barre est celui de l'Hercule Stiernon, haltère qui pesait 50 kg. 200 grammes, vide, et qui, chargé à 170 livres, était le record du Nord du dévissé par le professeur Desbonnet. Le poids de 50 livres, au milieu, est celui qu'Apollon faisait à bras tendu à la coiffe (record du monde).

Les gants de boxe étaient ceux qui servaient pour l'entraînement et les assauts courtois, les combats n'étant pas autorisés au Club Athlétique Lillois. La société ayant été fondée pour améliorer les sujets, et non les amoindrir et les détériorer, la compétition était défendue en boxe et en lutte, sports qui créent des antagonismes regrettables et excitent les passions chauvines.



LE CLUB ATHLETIQUE LILLOIS.



Une conférence donnée à Bordeaux, en 1907, par les Professeurs G. ROUHET (1) et DESBONNET (3). Au centre, GUIONNET (2), qui sert de sujet de démonstration.

En effet, le muscle ne se loge bien dans la gaine aponévrotique que s'il est coulant, c'est ce qui explique la beauté des culturistes de salle, qui l'emportent, au point de vue morphologique, sur les athlètes de plein air exposés aux intempéries et qui, de plus, sont sujets à de nombreux claquages, produits par le froid, accidents dont sont exempts les culturistes de salles, travaillant dans une atmosphère plus douce. Les hommes des pays froids sont plus anguleux que ceux des pays chauds. Le Collège d'Athlètes, fondé en 1913 par le marquis de Polignac, à Reims, avait le même programme que l'Ecole d'Education physique fondée par Desbonnet en 1886.

La Gymnastique des Organes.

En 1886, il constate que la gymnastique aux agrès est surtout acrobatique, que le côté spectaculaire est seul envisagé pour les concours, défilés et exhibitions. En critiquant cet état de choses, il dit : « Ce n'est pas de la Culture Physique. » Et, baptisant sa culture physique *Gymnastique des Organes,* il n'admet dorénavant dans sa méthode que les exercices qui ont une heureuse influence sur les organes ; par le moyen de cette gymnastique, il réussit à atteindre directement ou indirectement les organes par des manipulations, des moyens et des exercices spéciaux.

Médecin, guéris-toi toi-même !

En 1886, Desbonnet se guérit de la goutte, comme Fontenelle et Linné, en mangeant des fraises chaque matin, puis en pratiquant des exercices de culture physique jusqu'à la transpiration.

Etude de la physiologie et de la zootechnie.

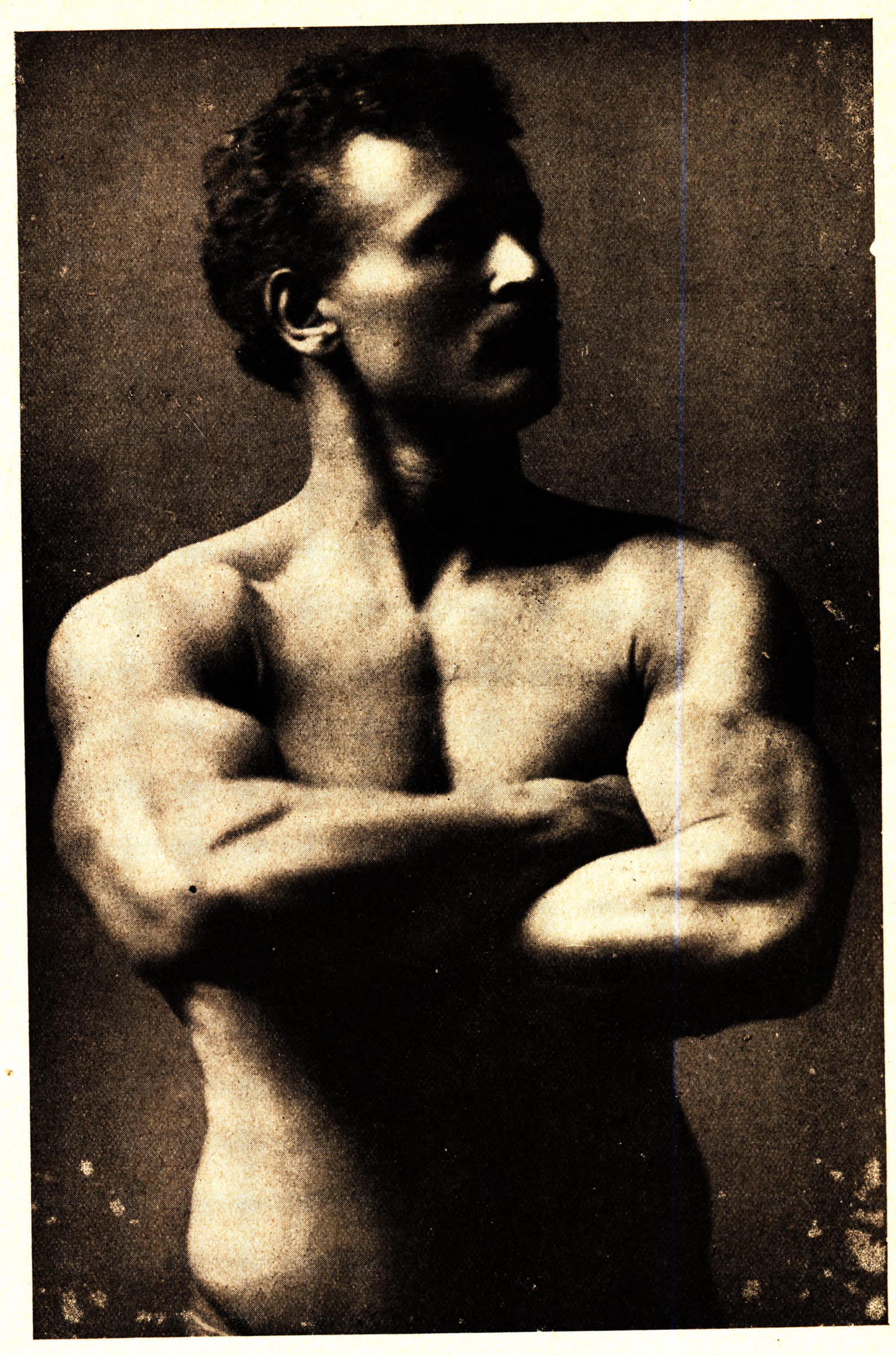
Il étudie la physiologie avec le docteur Vallin, puis, plus tard, avec le professeur Julien, à Clamart, et le docteur Torngrën, à Stockholm ; la zootechnie avec les vétérinaires Frelier, Charlet, Pollet et les éleveurs Hubert, Marchand, Boutoille, Brunet, Chartres, Kluskens, etc...

Invention du miroir et travail à l'état de nudité.

En 1885, ayant fondé sa première école où, le premier, il a l'idée d'installer des miroirs dans ses salles de culture physique pour corriger les positions défectueuses, étudier le travail des muscles, constater leur développement, provoquer la recherche de la beauté plastique. Il supprime tous les appareils acrobatiques, la sciure, qui incitait aux exercices de casse-cou. Il fait pratiquer les exercices sur des tapis et nu, revêtu d'un simple sleep, devant des glaces.

Vulgarisation des appareils de culture physique.

Desbonnet fait connaître des appareils de culture physique pouvant rendre service à tous : les appareils Pichery, Carue, Whiteley, Attila (copie Carue), Mac Fadden, Parent, etc... plus tard, le Sandow, le Samson, le Zoffri, le Culturiste. Il invente des haltères à ressorts en faisant scier un haltère en deux, longitudinalement, en y intercalant des ressorts fixés par des vis. Ces haltères furent copiés sous une autre forme en Angleterre ; il inventa avec Pelletier, Monnier, les



Buste du culturiste SANDOW, à 22 ans.

haltères automatiques P.M. à chargements progressifs pour éviter le surentraînement et créa les bains d'air sec surchauffé à prendre chez soi.

Les fiches physiologiques.

En 1885, Desbonnet crée les fiches physiologiques. Désormais, chaque sujet désireux de faire de la culture physique sera examiné, mensuré, dynamométré, pour permettre d'assurer son état général, et il possédera un carnet anthropométrique qu'il pourra consulter à tout moment. La culture physique devient aussi l'A.B.C. de tous les sports.

Recherche du grand format.

La race française avait une tendance à produire des hommes de petite taille, de poids insuffisant, après l'épuisement des guerres de la Révolution et de l'époque napoléonienne. Desbonnet cherche à créer des sujets plus hauts et de plus grands formats. Il y arrive et parmi ses élèves figurent des hommes de toute beauté qui sont devenus de grands formats, tel Maitrot, qui avait 1 m. 83 de hauteur, 130 de tour de poitrine, etc... il invente le « Grandisseur », qui fait travailler tout le corps en extension complète et donne à chacun le moyen d'acquérir sa taille maximum.

Contre la débauche et l'alcoolisme.

Desbonnet fonde plus de vingt clubs athlétiques dans le Nord de la France et des sections athlétiques du Sport Nautique de Lille, du Star-Club, de la Française, de la Jeunesse Lilloise, de la Concorde, du Club Athlétique Roubaisien, des Clubs Athlétiques de Tourcoing, de Comines, de Mouscron, d'Haubourdin, etc... Il publie pour le peuple des journaux et des livres à bon marché permettant de s'entraîner sans frais, sans perte de temps, sans terrains spéciaux, sans appareils coûteux, la seule méthode accesible à tous et par tous les temps.

La musculation par la localisation du travail.

Desbonnet crée la musculation par le travail localisé pour laisser le cœur au repos et éviter le claquage du cœur. Il crée également le régime anti-obèse, puis les contractions complètes sans relâchement, que d'autres exploitent ensuite sous le nom de mouvements complets et arrondis, puis les doubles contractions, la toilette des organes, l'exercice curatif, etc...

Entre temps, il continue à fonder des écoles de culture physique. En 1885 : 26, rue Nicolas-Leblanc ,à Lille, qui fut la première école de culture physique d'Europe. Les leçons étaient gratuites pour tous ; en 1890, une deuxième école, 88, rue d'Artois ; en 1895, 30, place du Théâtre, il fonde une troisième école ; en 1897, une quatrième école de culture physique à Roubaix ; en 1899, la première école de culture physique à Paris, suivie bientôt de nombreuses succursales dans toute la France et même à l'étranger. Aujourd'hui, Desbonnet compte 185 écoles de culture physique fonctionnant toute l'année, dans 185 villes différentes, travaillant en collaboration étroite avec le corps médical.

Les revues illustrées.

En 1896, création du journal hebdomadaire « L'Athlète ».

En 1892, Desbonnet organise le championnat de force amateurs de Mouscron (Belgique), avec le concours de Jules Parent.

En 1897, Desbonnet organise le championnat du monde de force de Bruxelles, avec Battaglia et Jules Parent, pour répandre le goût des exercices athlétiques.

En faveur de la beauté plastique.

De 1892 à 1939, Desbonnet organise différents concours de beauté plastique pour raviver le culte de la forme antique.



LE PROFESSEUR DESBONNET, A PARIS, DANS SON CABINET DE TRAVAIL.
Sur la cheminée, le fameux buste de Triat, de 350 kg. en marbre de Carrare (dit Saranène transparent), œuvre du célèbre sculpteur Schœnewerck. A droite de la statue de Triat, la statuette de Sandow; à gauche, celle du professeur Desbonnet. Sur la table, une statuette de Sandow dans une de ses poses plastiques.

Pour les bébés.

De 1900 à 1938, il organise des concours de bébés en donnant aux parents des conseils pour le développement de leurs enfants.

Ecole Normale de Culture Physique.

En 1896, il fonde l'Ecole Normale de culture physique, où sont formés plus de 1.000 maîtres dont de nombreux médecins, qui ignoraient alors la valeur du mouve-

ment curatif. Le résultat fut la naissance de 185 succursales en province et à l'étranger, puis des centaines d'instituts indépendants dirigés par les professeurs sortis de ses écoles.

Le bol d'air hebdomadaire.

En 1897, il recommande à tous la promenade dominicale à pied, avec sac au dos, à bicyclette, pour la santé. Après six jours de travail dans les grandes villes, il prouve par l'exemple qu'une journée de grand air suffit pour contrebalancer six jours de travail dans un bureau.

Conférences.

Depuis 1892, il fait des conférences et des démonstrations avec des sujets nus, à Lille, Roubaix, Tourcoing, Bailleul, Mouscron, Roncq, Lisbonne, Genève, Bordeaux, Gand, Reims, Ypres, Londres, Douai, Alger, Paris (à la Sorbonne, à l'Institut Océanographique), Cambrai, Boulogne, Toulouse, Lyon, Denain, Stockholm, Copenhague, etc.

Les traités de culture physique pour le peuple.

De 1890 à 1896, il écrivit plusieurs livres. Mais ce n'est qu'en 1900 qu'il arrive à trouver un éditeur qui veuille bien publier son premier ouvrage : « *La Force Physique* ». Puis il édite « *Comment on devient Athlète* », préfacé par Pierre Loti, de l'Académie Française ; *Pour devenir belle et le rester, Huit minutes d'exercices journaliers pour obtenir la Santé, L'Art de créer le pur-sang humain, Pour devenir beau et fort, Les Rois de la Lutte, Les Rois de la Force, Pour devenir fort et le rester, La Gymnastique des Organes, Comment on obtient la Force physique et la Santé,* avec le docteur Chevillet, etc... Ces traités permettent à chacun de s'entraîner seul chez soi, sans professeur et sans frais.

L'Haltérophile Club de France.

En 1900, Desbonnet crée l'Haltérophile Club de France, pour mettre la force en honneur chez les amateurs. L'explorateur Gabriel Bonvalot et le colonel Ferrus en sont les présidents honoraires et actifs.

Il organise le Championnat de France du cirque Molier, où le public n'est admis que sur invitation et sans aucune rétribution. Maspoli, le sculpteur lyonnais, fut le vainqueur ; il démontrait ainsi qu'on pouvait être un homme fort, et en même temps un artiste doué, un intellectuel apprécié : c'est ce qu'il voulait tant prouver. Le peintre Deroubaix, les ingénieurs Alexandre et Léon Sée, les industriels Dubeaurepaire, Galvin, Tétin, Péchaud, Ebel, etc., furent les autres triomphateurs de cette journée.

La Gymnastique suédoise.

Desbonnet se rendit à différentes reprises au Danemark, en Allemagne, en Russie, en Portugal, en Angleterre, puis il alla à Stockholm pour approfondir la gymnastique suédoise avec le professeur Torngrën, directeur de l'Institut Royal et Central de Gymnastique médicale, qui prépare les médecins gymnastes (médecins de l'avenir, guérison par les exercices méthodiques et modérés, l'eau, l'air, la lumière, la chaleur, le froid, etc...).

L'Education Physique.

En février 1902, Desbonnet fonde la revue « L'Education Physique », dont il confie la direction à M. Louis Bally, avocat.

Challenge de l'Homme complet.

En 1903, Desbonnet fonde le Challenge de l'Homme complet, dont Hébert s'inspire en 1913 pour faire ses concours de l'athlète complet (voir numéro janvier 1903 de *L'Education Physique*).

Fondation de la revue « La Culture Physique ».

En 1904, Desbonnet fonde la revue *La Culture Physique* dont il confie la direction à son ami Albert Surier.

La Boxe et les Boxeurs.

En 1909, en collaboration avec Léon Sée et Albert Surier, il fonde *La Boxe et les Boxeurs,* dont Léon Sée devient le rédacteur en chef.

La Santé par les Sports.

En 1911, il fonde la revue *La Santé par les Sports.*

En 1913, il publie le livre prophétique *Un Coup de Tocsin avant le Glas,* prédisant la guerre de 1914 en indiquant les moyens de l'éviter, livre qui est toujours d'actualité.

Pour les Militaires.

En 1903, il publie, avec Albert Surier, le manuel de culture physique militaire.

Pour développer le goût de la force.

De 1903 à 1909, il organise les championnats internationaux de force du Moulin-Rouge, de la salle Wagram et de l'hippodrome Bostock, etc... avec le concours de *L'Auto.*

Le Jiu-Jitsu en France.

En 1906, aux Champs-Elysées, il fonde l'école japonaise de jiu-jitsu, avec les Japonais Myakie et Kanaya, qu'il fait venir de Londres, puis Régnier, élève de Myakie, y devient instructeur avec son fils, qui est connu maintenant sous le nom de Louis de Ponthieu, le manager bien connu.

Documentation professionnelle.

Il fait copier à la Bibliothèque Nationale tous les ouvrages sur la gymnastique à travers les âges, sur l'hygiène et sur la longévité (les livres de Mercuriali, de Fabri, d'Amoros, de Clias, de Dally, etc...), de façon à réunir une documentation complète sur les questions qui intéressent sa profession.

Qui peut aligner une œuvre pareille ?

La Culture Physique pratique.

Desbonnet propose « au Gramophone » la culture physique chez soi dans sa chambre, à la portée de tous, avec accompagnement de la célèbre Musique de la Garde Républicaine. Le Gramophone accepte la proposition du professeur Desbonnet.

Pour permettre à ceux qui aiment la musique, de travailler en cadence, Desbonnet, d'accord avec le Gramophone (La Voix de son Maître), édite une série de disques au moyen desquels chacun peut être entraîné dans sa chambre par le professeur Desbonnet, qui commande la leçon avec le concours de la Musique de la Garde Républicaine, dont le chef a composé une suite d'airs entraînants pour suivre le mouvement lent, accéléré, cadencé, rythmé, etc...

En vingt minutes, chacun peut avoir une leçon efficace sous la direction du maître et au son de sa voix, nuancée pour les différents genres du mouvement. Ces disques sont en dépôt au Gramophone sous le nom de « Leçons de Culture Physique



Le groupe des vélocipédistes-touristes de l'Ecole d'éducation physique en plein air de Lille, devant le Moulin-Rouge, au bois de la Deûle. De gauche à droite : 1er X, 2e Freumaux, 3e X, 4e X, 5e Corman Paul, champion cycliste du Nord (amateur), 6e Decline, 7e le peintre Michelet, 8e Demarcq, 9e Fleury Vandenberghe, 10e Florency Brunet, l'hercule lillois, beau-frère du professeur Desbonnet, 11e X, 12e X, 13e Delpierre, propriétaire du Moulin-Rouge. Au premier plan, le vélo du pofesseur Desbonnet, dont le grand pignon donnait 9 m. 25 de développement.

par le professeur Desbonnet avec le concours de la Musique de la Garde Républicaine.

L'Etat ignore ceux qui travaillent pour lui.

Tout ce que Desbonnet a réalisé le fut sans une subvention de l'Etat ou de la Ville, sans un encouragement officiel, sans appui, sans intrigues, sans recommandations, ne comptant que sur son seul désintéressement et son indépendance, en pratiquant sa devise : « Sache que tout le monde compte sur toi, mais toi, ne compte sur personne. »

Sa vie confirme la justesse de la pensée suivante : Rien ne résiste à l'action désintéressée. Energie et oubli de l'intérêt personnel sont deux forces capables de soulever des montagnes. » Il n'a pas soulevé de montagnes, mais il a secoué l'apathie de ses contemporains qui, par centaines de milliers, régénèrent leurs muscles, épurent leur sang et leurs pensées, et élèvent leur moralité.

Des millions de Français lui devront la santé et prendront dans l'exercice ce qui est excellent : la juste mesure, en laissant les records aux phénomènes ou aux professionnels, les sujets d'expérience, pour ne pas dire les cobayes du sport.



Ecole de Culture Physique Desbonnet en plein air, fondée à Caen par le Professeur ROCHE.



Les culturistes et athlètes complets PERQUIER et HEIDENSTAM, vainqueurs au Concours du plus bel athlète, organisé au Touquet-Paris-Plage par la Fédération Française de Culture Physique.

TABLE DES MATIÈRES

Pages

Pensée de Pascal 5
Mais quel doit être ce mouvement ? 5
Essai culturiste pour le rétablissement et l'entretien d'une santé parfaite 5
Prologue 6
Historique 6
Essai culturiste destiné au rétablissement et à l'entretien d'une santé parfaite 11
Prologue 14

PREMIERE PARTIE

CHAPITRE I. — La croyance concernant l'action chimique du médicament est un préjugé faux. Cette action est physique 23
— II. — Le médicament n'est qu'un raffistolage souvent inutile, parfois dangereux, car son action physique est mal connue, donc mal dosée, mal appliquée 27
— III. — Route sanitaire fausse sur laquelle les hommes, choisissant l'erreur, ont dérapé 31
— IV. — Le médicament-mouvement 35
— V. — La chaleur animale et le médicament 41

DEUXIEME PARTIE

— VI. — La renaissance physique 45
— VII. — Relevons la race 51
— VIII. — L'exercice méthodique progressif et dosé est indispensable. Il rétablit, entretient l'anatomie normale 57
— IX. — Mesdames, l'exercice physique vous est aussi indispensable qu'aux hommes. Car la femme a plus d'importance que l'homme dans la conservation de la race 63
— X. — Les intellectuels ont besoin d'exercices physiques raisonnés 71

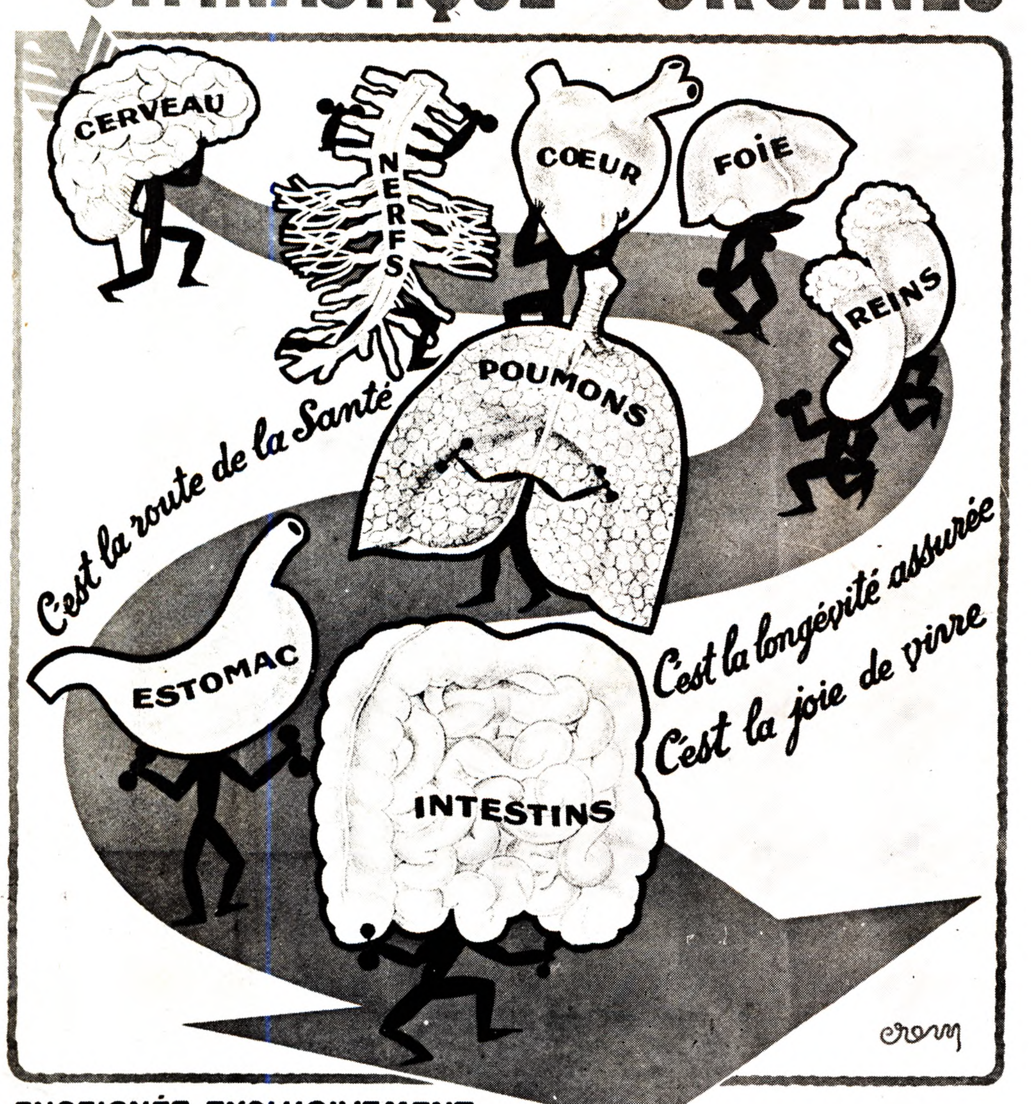
TROISIEME PARTIE

— XI. — Base de la bonne méthode 77
— XII. — La gymnastique suédoise 81
— XIII. — Nouvelle critique de la méthode médicale de Ling 91
— XIV. — Application de la logique mathématique aux exercices . . 101
— XV. — Adaptation des mouvements aux états physiques différents selon les âges et les heures de la journée 107
— XVI. — Mouvements communiqués mi-actifs, ou passifs, et proportion des mouvements aux constitutions diverses. 115
— XVII. — Autres exercices 121
— XVIII. — Signes manifestant la suffisance de l'exercice 129
— XIX. — Les extrêmes se touchent 133
— XX. — Conduite à tenir après les exercices 137
— XXI. — Action encore peu connue du mouvement artificiel. Considération sur ce mouvement 141
— XXII. — Effets heureux du mouvement bien appliqué 145
— XXIII. — Base de la recherche des mouvements efficaces 151
— XXIV. — Psycho-physiologie du mouvement 157
— XXV. — Importante découverte de Schreiber, mais difficulté de son admission 161
— XXVI. — Interdépendance complète des différents tissus. La médecine doit intervenir 165
— XXVII. — Le seul mode efficace d'action de la médecine médicamenteuse est physique 173
— XXVIII. — La simplification 179
— XXIX. — L'école s'impose pour la pratique de l'exercice sanitaire . . 183
— XXX. — Conclusion 189

QUATRIEME PARTIE

— XXXI. — Sache que tout le monde compte sur toi, mais toi, ne compte sur personne 197
— XXXII. — Epilogue 221
— XXXIII. — Invocation à l'être humain 237

Epilogue 241
Une carrière bien remplie. 65 années d'apostolat 249



200 SUCCURSALES DANS LE MONDE

Spécimen des affiches posées sur les murs des grandes villes pour la propagation de la Culture Physique rationnelle.



200 SUCCURSALES DANS LE MONDE

Médecins consultants : Docteur G. ROUHET
Docteur P. CHEVILLET

Spécimen des affiches posées sur les murs des grandes villes pour la propagation de la Culture Physique rationnelle.

Rosay-Vincennes, 47, Avenue de Paris. - 1939